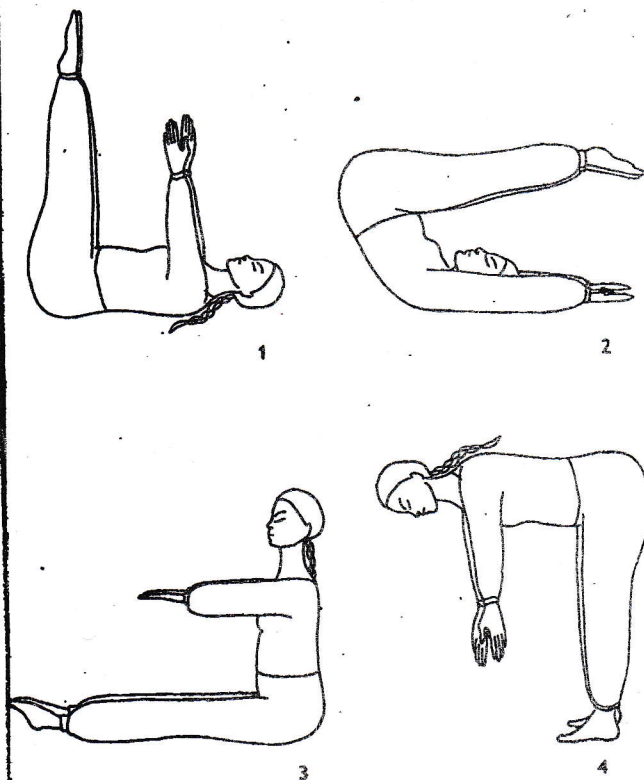


Die "Vier U" Ein Yogaset für Selbstsicherheit

1. Lege dich 2-3 Minuten auf den Rücken, die Arme und Beine sind im 90°-Winkel nach oben gestreckt, die Handflächen zeigen nach vorne. Entspanne in dieser Haltung.
2. Hebe die Beine aus der Rückenlage über den Kopf, parallel zum Körper, die Arme liegen über dem Kopf flach am Boden nach hinten gestreckt. Halte diese Position für 2-3 Minuten und entspanne dich dabei.
3. Setze dich nun aufrecht hin. Strecke die Arme und Beine nach vorne aus. Die Handflächen zeigen nach unten. Halte die Position entspannt. 2-3 Minuten.
4. Stelle dich aufrecht hin. Beuge dich nach vorne und halte den Rücken parallel zum Boden, strecke ihn nach vorn. Lass die Arme hängen und halte die Position möglichst entspannt für 2-3 Minuten.

Diese Übungsreihe stärkt deine Mitte und gibt dir Kraft und Sicherheit. Wenn du möchtest, kannst du die Zeit für jede Übung langsam auf 5 Minuten erhöhen.



**"Es sind nicht die Umstände des Lebens,
die wirklich zählen, sondern dein Mut, mit dem
du ihnen entgegentrittst."**

Yogi Bhajan