

# AFTER WORK STRESS RELIEF

## LEVEL 1

---

---

---

Den Stress des Tages abschütteln, ohne sich verausgaben zu müssen. Dabei den Körper sanft in alle Richtungen bewegen, spüren, wie der Kopf freier wird und das gesamte System regenerieren kann. Nichts müssen, aber die perfekte individuelle Position finden und spüren.





## AUFWÄRMEN

- 1.** Im Schneidersitz eine Hand am Boden abstützen, den anderen Arm seitlich über den Kopf ziehen und die Flanke langziehen (siehe Abbildung 1). Abwechselnd zehnmal durchführen.
- 2.** Dann den Handrücken auf den Rücken legen und dabei den Rumpf und den Schultergürtel zehnmal im Wechsel rotieren lassen (siehe Abbildung 2), der Rücken bleibt dabei lang und der Kopf dreht sich mit.
- 3.** Die Finger auf dem Boden ablegen und die Hände zehnmal abwechselnd von einer Seite zur anderen wandern lassen, dabei bleibt das Becken stabil (siehe Abbildung 3).





## HÜFTÖFFNER

1. Die Beine wie im Hürdensitz anwinkeln, der vordere Fuß berührt das Knie. Möglichst beide Hüftseiten auf dem Boden absetzen und mit der Hand des vorderen Beines nah an der Hüfte abstützen (siehe Abbildung 1).
2. Mit der Einatmung die Hüfte anheben, den Arm über den Kopf strecken und dabei den Rücken nach hinten neigen (siehe Abbildung 2). Drei Atemzüge lang halten.
3. Ausatmend in die Ausgangsposition zurückkehren.
4. Wiederholen und dann die Seite wechseln.

**WICHTIG:** Bauch und Po müssen angespannt sein, damit der Rücken sich zwar nach hinten neigen kann, aber nicht ins Hohlkreuz fällt oder sich komprimiert anfühlt. Die Hüfte und die gesamte Körperfront sollen sich öffnen.

**VARIANTE:** Zur Erleichterung können Klötze oder ein festes Kissen unter den Po gelegt werden.