ENGEL-LICHT | ZEIT FÜR DICH

Meine kleine **Yin-Yoga-Abendroutine**

5 sanfte Übungen für einen ruhigen Ausklang des Tages

Roll Deine Matte aus, leg Dir eine Decke und ein Kissen bereit und mach es Dir gemütlich. Du kannst alle Übungen hintereinander machen oder nur Deine Lieblingspositionen auswählen.

01 **Der Schmetterling** — 2 Minuten

Setz Dich hin, bring die Fußsohlen zusammen und lass die Knie locker nach außen sinken. Beuge Dich sanft vor; stütze Dich gern auf einem Kissen ab.

02 **Die Sphinx** — 1 Minute

Leg Dich auf den Bauch und stütze die Unterarme auf. Heb Deinen Oberkörper nur so weit, wie es sich für Deinen Rücken gut anfühlt.

03 **Die Raupe** — 2 Minuten

Streck die Beine nach vorne aus und lass den Oberkörper langsam darüber sinken. Beuge die Knie bei Bedarf und nutze ein Bolster als Stütze.

04 **Die Banane** — 2 Minuten je Seite

Leg Dich auf den Rücken. Schiebe Füße und Oberkörper sanft zu einer Seite, sodass eine leichte Bogenform entsteht. Wechsle anschließend die Seite.

05 **Die liegende Drehung** — 2 Minuten je Seite

Leg Dich auf den Rücken, stell die Füße auf und lass beide Knie zu einer Seite sinken. Ein Kissen unter den Knien macht die Haltung sanfter.

Zum Abschluss: 3 Minuten nachruhen

Streck Dich bequem aus, deck Dich zu und lass Deinen Atem ruhig fließen. Zwischen den Übungen darfst Du immer wieder kurz nachspüren.

Wichtig: Dehne nur angenehm, nie in den Schmerz hinein. Bei Beschwerden hol Dir fachlichen Rat.