

Yoga:



Kleine Frühlingssequenz für jeden Tag

Zum Etablieren der persönlichen Yogapraxis zu Hause, empfehle ich dir, mit einer einfachen Sequenz zu beginnen und diese dann nach Bedarf zu erweitern. Stimme dich auf die Yogaeinheit ein, wähle einen ruhigen Platz. Mit meiner kleinen Frühlingssequenz sollte es ganz leicht sein, täglich ein wenig Yoga zu praktizieren.

1. Anfangsentspannung:

- setze oder lege dich auf deine Matte
- nimm deinen Atem und deine Körperempfindungen bewusst wahr
- beobachte, ohne zu werten
- atme vollständig ein und lange aus, bis du merkst, dass sich dein Atem vertieft hat

Es folgen einige Yoga Asanas (Positionen)

1. Der Baum:

- stehe fest auf deinem Standbein
- das andere Bein hebe seitlich und stelle den Fuß auf dem Bein ab
- aus der Hüfte öffnest du das Spielbein seitlich, ohne das Becken zu drehen
- deine Hände bringe vor dem Herzen oder über dem Kopf zusammen
- halte die Position für 5 vollständige Atemzüge
- wechsele die Seite

2. Stehende Vorwärtsbeuge:

- lasse deine Arme, deinen Kopf und deinen Rücken langsam abrollen
- deine Füße stehen parallel, die Beine dürfen leicht gebeugt sein
- bleibe für 3 vollständige Atemzüge in der Position

3. Tiefer Ausfallschritt:

- setze deine Hände auf dem Boden auf
- lass den linken Fuß stehen
- setze den rechten Fuß weit zurück
- halte die Position für 5 vollständige Atemzüge
- wechsele die Seite

4. Kleine Schulterbrücke:

- lege dich auf den Rücken
- stelle die Füße parallel nah vor dem Becken auf
- die Knie zeigen zur Decke, etwa eine Hand weit Platz zwischen den Knien lassen
- das Kinn zieht leicht zum Brustbein, Arme liegen seitlich
- hebe das Becken langsam an
- halte die Position für 5 vollständige Atemzüge
- rolle den Rücken langsam und bewusst ab

Zum Abschluss der kleinen Frühlingssequenz kannst du im Liegen noch etwas nachspüren oder deine persönliche Meditation im Sitzen folgen lassen.

Namastè und sonnige Grüße von Sandra

Ein „Workout“ für den Kopf:

Sudoku 9x9



Sudoku Rätsel 08
Schwierigkeitsgrad: mittel leicht

7	9			5	8	2		
		4	6		7		5	8
5		3			2	6	7	
	4		2	7		5		6
	3	9	5			1	8	
6	7			1	9			2
9			7		1			4
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Buchstabengitter

In dem Buchstabengitter haben sich 10 Wörter zum Frühling versteckt. Finde die Wörter und kreise sie rot ein. Viel Erfolg!



Sonne, Regen, April, Biene, Blumen, Duft,
Fahrrad, Schmetterling, Marienkäfer, Ausflug



D	E	R	T	Z	M	H	N	J	I	K	L	O	P	Ä
S	D	S	H	Z	A	Q	Z	U	O	T	Z	U	F	D
W	R	O	M	H	R	A	A	H	I	G	T	Z	D	E
Q	T	N	N	G	I	Y	U	N	R	E	G	E	N	F
A	Z	N	J	B	E	X	S	B	U	B	E	R	R	V
Y	U	E	U	H	N	S	F	H	Z	J	D	A	E	B
X	F	G	L	J	K	D	L	U	T	U	W	P	O	G
D	A	B	Z	K	Ä	F	U	J	G	I	S	R	I	H
T	H	Q	H	B	F	G	G	W	V	O	P	I	U	Ä
Z	R	A	G	L	E	H	T	S	F	J	K	L	H	D
U	R	Y	B	U	R	Z	R	F	G	H	H	U	B	U
I	A	S	V	M	O	B	I	E	N	E	E	H	N	F
O	D	C	G	E	L	J	K	I	O	P	Ü	M	H	T
P	F	G	T	N	G	B	V	G	Z	U	I	O	P	T
Ü	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G	W