

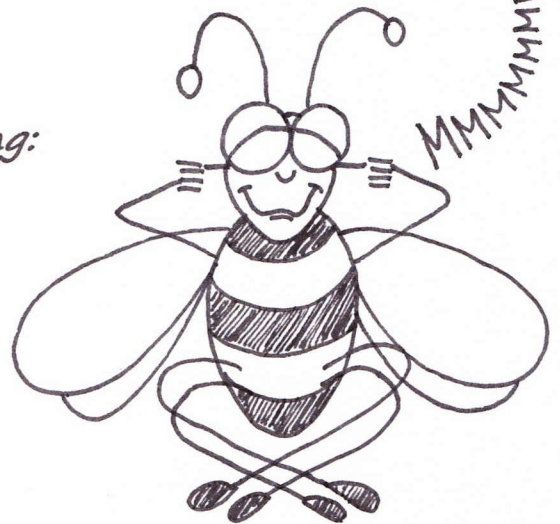


Hier für Euch noch eine Atemübung aus dem Yoga,
die „süß wie Honig“ ist und „Dein Herz mit Heiterkeit“ erfüllt:

BHRAMARI
die Bienenatmung:

Wirkung:

- entspannend, beruhigend
- Stressabbau
- Förderung der Konzentration



So geht's:

Schneidersitz einnehmen, Wirbelsäule lang aufgerichtet > Ohren mit Zeigefinger oder Daumen verschließen > Augen und Mund sanft schließen > tief durch die Nase einatmen > beim Ausatmen einen langen Summtönen erzeugen MMM > dabei den Klang im Körper wahrnehmen und die Vibration und das Kribbeln im Kopf- und Brustraum spüren > ein paar Mal so wiederholen;

Viel Freude dabei wünscht Dir Marion



Weitere Yogaübungen findest Du in meinem Yogabuch für Kinder:

„Komm mit in den Yoga-Zoo!“

