

1 Der Baum

Gleichgewicht

Aufrechter Stand:

Einen Fuß ober- oder unterhalb des Knies platzieren.

Das Standbein leicht gebeugt.

Das Knie schön weit nach hinten schieben und die Hüfte öffnen.

Drücke die Handflächen aufeinander und lass deine Schultern sinken.

Richte dein Brustbein auf und schließe die Augen, wenn du kannst.

Ziel ist es, diese Position für 3 tiefe Atemzüge zu halten.

Dann wechsle die Seite!