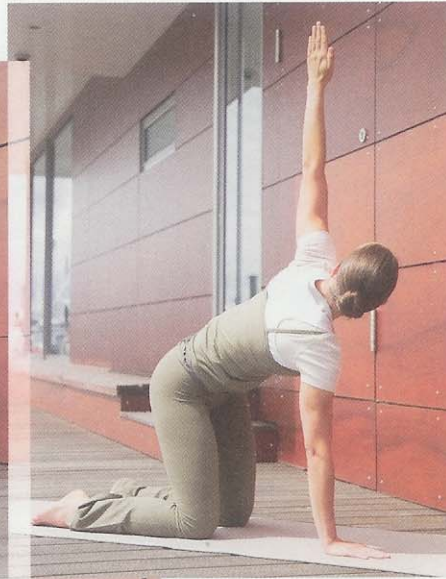
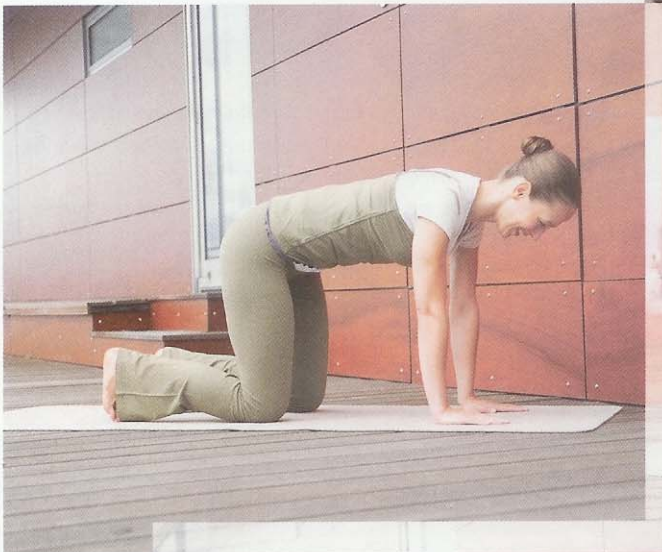


# HERBST

Das Thema im Herbst ist Loslassen. Die Blätter fallen, die Tage werden kürzer, und auch wir ziehen uns mehr zurück. Die Herbst-Übungen unterstützen das mit leichter Bewegung, dehnen besonders den Brustkorb und stärken damit das Ausatmen, das Loslassen.



## Cat Twist

**So wirkt's:** Mobilisiert den Brustkorb und fördert die Flankenatmung.

**So geht's:** Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Den linken unter dem rechten Arm durchschieben und die linke Schulter ablegen, dabei den Oberkörper mitdrehen. Der rechte Unterarm steht etwa senkrecht, das Gewicht bleibt gleichmäßig auf beiden Beinen verteilt. Anschließend die rechte Hand in den Boden drücken und den linken Arm nach links und weit nach oben in die Senkrechte führen, dabei den Kopf mitdrehen. 5-mal, dann Seitenwechsel.

## Krokodil

**So wirkt's:** Dehnt die Brustmuskeln, entspannt den unteren Rücken.

**So geht's:** Auf die linke Seite legen, Beine gebeugt, Knie übereinander. Arme zur Seite öffnen. Einatmen, Kopf nach rechts drehen, dabei rechte Hand zur lockeren Faust schließen. In einer Atempause Kopf nach links drehen und ausatmend die linke Hand öffnen. Einatmend die linke Hand zur lockeren Faust schließen. In einer Atempause Kopf nach rechts drehen und ausatmend die rechte Hand öffnen. 5-mal im Wechsel, dann Knie auf die andere Seite.

