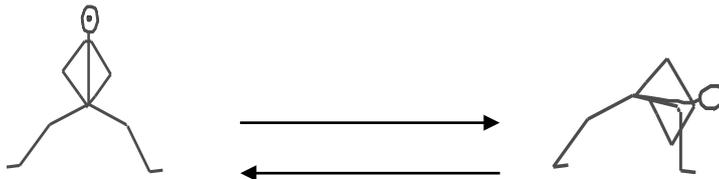


Adventsstress adé – Yogaübungen in der Vorweihnachtszeit*



Stehst du in der Adventszeit auch so unter Druck? Termine, Geschenke kaufen und verpacken, Festtage planen. Alles soll perfekt und besinnlich sein. Puh! Da geraten wir schnell aus dem Gleichgewicht, fühlen nur wenig Stabilität und sacken vor lauter Adventsstress zusammen. Die folgenden Übungen helfen dir, Balance zu finden, deine innere Stabilität zu stärken und dem Druck erhobenen Hauptes zu trotzen.

„Das Yak“ trainiert deine Balance: (Bitte trage keine hohen Absätze beim Üben!)



<p>Ausgangsposition: Du stehst in einer breiten Grätsche. Zehen etwas nach außen aufdrehen. Setz die Hände auf Beckenschaukeln ab (Daumen nach hinten).</p>	<p>Dreh den rechten Fuß auf 90 Grad aus, der linke folgt auf 45 Grad, das Becken bleibt nach vorne ausgerichtet. Schwing mit der linken Schulter in Richtung des rechten Knies. Versuch dein Gleichgewicht zu halten (gib Spannung in die untere Rumpfpattie, aktiviere den Beckenboden). Atme gleichmäßig! Anschließend dreh in die Ausgangsposition zurückdrehen und übe dasselbe zur anderen Seite. Wiederhole ein paar Mal.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

„Selbstberührung ist Selbstberuhigung“ zur Entspannung:

Um den Trubel der Vorweihnachtszeit einfach mal für den Moment auszublenden, schließe deine Augen (im Sitzen oder Liegen). Bring die Handflächen zueinander und reibe sie, bis sie warm sind. Die erwärmten Handflächen legst du auf deinem Gesicht ab. Spüre, wie die Wärme in die Haut und in die Augen dringt, und beginne, vorsichtig dein Gesicht mit den Fingerspitzen auszustreichen: Stirn und Schläfen, Wangen und Nase, Mund und Kinn.

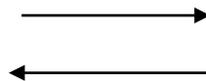
„**Das Boot**“ verhilft dir zu einer stabilen Mitte (und ist auch gut bei Rückenproblemen):



<p>1. Ausgangsposition: Du sitzt recht weit vorn auf deinem Stuhl, Rücken frei aufgerichtet, Füße am Boden. Handflächen auf den Oberschenkeln ablegen.</p>	<p>2. Stütz dich mit den Handflächen hinten auf der Sitzfläche ab, den Oberkörper lehne dabei nur minimal nach hinten (insgesamt bleib bitte gut aufgerichtet). Jetzt heb beide Füße gleichzeitig aus der Kraft des Bauches vom Boden an und lass sie wieder sinken im Wechsel.</p>	<p>3. Wenn du die Übung intensivieren möchtest, richte nach dem Heben der Füße (2.) die Unterschenkel einmal parallel zum Boden aus und lass sie anschließend kontrolliert wieder sinken. Abschließend setz die Füße wieder auf den Boden.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

In der Übung bitte nicht die Luft anhalten, sondern gleichmäßig atmen!

„**Die Haltung mit dem Gesicht nach oben**“ löst dein Haltungsmuster auf, wenn du unter Stress zusammensackst:



<p>Ausgangsposition: Du sitzt aufrecht auf einem Hocker (alternativ kannst du auch stehend üben), die Hände legst du auf dem Gesäß ineinander oder faltest sie. Bei Spannungen in den Schultern, greif etwas breiter einen Schal mit beiden Händen. Die Nasenspitze zieh ganz sanft Richtung Brustbein runter, sodass die gesamte Wirbelsäule aufgerichtet ist.</p>	<p>Jetzt aktiviere die Arme und zieh sie lang vom Gesäß ein Stück weg. Zugleich steigt deine Nasenspitze schräg zur Zimmerdecke und du schiebst dein Brustbein hoch. Wiederhole einige Mal und atme dabei in dem für dich passenden Rhythmus ein und aus.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die „Wasserglas-Übung“ zur intensiven, mentalen Entspannung: Als besondere Überraschung erhältst du hier den Link zu einer von Julia gesprochenen Entspannungsübung: <https://www.cremasco.de/wasserglasuebung/>

Diese Übungen stellt dir zur Verfügung:

Julia Cremasco vom CREMASCO | Institut für Ganzheitlichkeit & Achtsamkeit

Julia befasst sich seit Anfang der 2000er Jahre mit Yoga, ist zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU mit über 740 Ausbildungsstunden und Yogatherapeutin. Darüber hinaus hilft sie als Expertin für Resilienz und Stress-bewältigung Unternehmen, Teams sowie Einzelpersonen ihren individuellen, kontextbezogenen Weg raus aus der Erschöpfung und hin zu mehr Balance zu finden – über Beratung, Coaching oder Psychotherapie (gem. Heilpraktikergesetz).



Mehr über sie unter www.cremasco.de

Direkter Kontakt: Mail: jcremasco@cremasco.de
 Tel.: 04321 301074