GYMNASTIK INFORMATIONEN

★ Sonnengruß ★ 5 Tibeter ★ Pilates ★ Yoga ★ Wirbelsäule

★★★★★
HOTEL & SPA
DER STEIRERHOF
BAD WALTERSDORF

Zu viel sitzen, zu wenig Zeit für Bewegung – das führt auf Dauer zu Verspannungen, Verhärtungen und Schmerzen. Durch gezielte Gymnastik und sportliches Training lassen sich solche Symptome optimal beheben. Das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich immens. Vor allem stressbedingte Beschwerden werden durch die Kombination von Bewegung und dem Bad Waltersdorfer Heilwasser besonders effizient gelindert.

Unsere Sportexperten zeigen Ihnen vor Ort diese Übungen im Rahmen des täglichen Aktivprogramms und empfehlen, diese im Alltag weiterzuführen, um Ihre persönliche Fitness zu steigern.

Mag. Sanja Pastar
kümmert sich seit 1993
als diplomierte Physiotherapeutin
und Sportwissenschafterin
um unsere Gäste.

Mag. Josko Pastar
ist seit 1999 im Steirerhof als
Sportwissenschafter, Shiatsutherapeut,
Qigong- & Taiji-Trainer tätig.

Hans Toberer
ist staatlich geprüfter Fitness- und Leichtathletik-
Sportlehrwart und schon seit 1994 der Gäste-
betreuer im Haus.

Der Sonnengruß („Surya Namaskar“)
ist ein jahrtausende altes Ritual,
mit dem die Sonne –
als Schöpferin allen Lebens –
angebetet wird.

Der Sonnengruß

In einer kraftvollen Bewegungssequenz werden zwölf verschiedene Yogastellungen (Asanas) in fließenden Abläufen miteinander verbunden und mit dem Atem synchronisiert.
Atem und Bewegung stellen somit eine Einheit dar. Geübt wird der Sonnengruß im Regelfall zwölfmal oder ein Vielfaches davon.
Während des Übens gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Geist und Körper mit einzubeziehen. Ob mit Symbolik, Affirmationen, Konzentrationspunkten oder Mantras geübt wird, wichtig ist das Hineinspüren und Wohlfühlen während des Praktizierens.

Wie jeder Tag mit dem Sonnenaufgang beginnt und mit dem Sonnenuntergang endete, beginnt und endet der Sonnengruß mit der Handgeste „Mudra" und der Namaste-Gebetshaltung.

Durchführung

★ Ausgangsposition ist ein hüftgelenksbreiter Stand, die Beine leicht nach außen gedreht, das Becken ist aufgerichtet und der Beckenboden aktiviert.

★ Einsteiger sollten mit zwei bis vier Abfolgen beginnen (jeweils rechtes und linkes Bein). Anzahl der Sonnengrußrunden kann man alle 14-Tage allmählich steigern (bis 21 Mal)

★ Abwechselnd wird eine Runde mit dem rechten, die nächste Runde mit dem linken Bein begonnen. Das rechte Bein beginnt bei aktivierenden Sonnengrüßen (morgens). Wollen Sie Surya Namaskar eher (tagsüber) meditativ durchführen, beginnen Sie mit dem linken Bein.

★ Übungsfolge wiederholen, dabei in Step 4 und 9 das rechte Bein bewegen.

Die beiden Sequenzen ergeben eine Runde.

★ Übungen fließend miteinander verbinden.

★ Bewegungen dem Atemtempo anpassen (anfangs eventuell mehrere Atemzüge pro Asana durchführen)

★ Auf exakte und wirbelsäulenschonende Ausführung achten!

11. **Gestreckter Berg**
Einatmen – die Arme gestreckt nach oben führen, Handflächen zueinander gerichtet, Blick nach oben (Nacken bleibt dabei langgezogen)

10. **Vorbeuge**
Ausatmen – Füße schließen, Oberkörper, Schultern und Nacken entspannen, Beine leicht gebeugt.
Vorbeuge/Tisch
Einatmen – Brustbein nach vorne schieben und Wirbelsäule strecken, Arme gestreckt nach oben führen und aufrichten in die Position „Gestreckter Berg"

12. **Bergposition – Gebetshaltung**
Ausatmen – Arme vor dem Körper in die Namaste-Haltung absenken.

9. **Ausfallschritt nach vorne**
Einatmen – mit dem linken Bein einen großen Schritt nach vorne zwischen die Hände ausführen

7. **Kobra**
Einatmen – Oberkörper mit dem Brustbein voran anheben (nur so hoch, wie mithilfe der Rückenkraft möglich ist!), Nacken bleibt lang, in den Vierfüßlerstand zurück und ausatmen

8. **Abschauender Hund**
Ausatmen – rechten Fuß nach hinten führen, Gewicht gleichmäßig auf beiden Hände verteilen, Finger dabei spreizen, Gesäß nach oben Richtung Decke schieben und Schultern lang ziehen, Rücken ganz gestreckt (anfangs evtl. die Beine beugen); Einatmen – in den Vierfüßlerstand absenken.

1. **Bergposition**
Ausgangsstellung, Hände vor der Brust in Namaste-Haltung (Daumen berühren das Brustbein) – ein- und ausatmen

2. **Gestreckter Berg**
Einatmen – die Arme gestreckt nach oben führen, Handflächen zueinander gerichtet, Blick nach oben (Nacken bleibt dabei langgezogen)

3. **Vorbeuge**
Ausatmen – Oberkörper mit gestrecktem Rücken (lange Wirbelsäule!) und gebeugte Beine nach vorne unten neigen, Schultern und Nacken entspannen

4. **Ausfallschritt nach hinten**
Einatmen – mit dem linken oder rechten Bein einen großen Schritt nach hinten setzten, Hände stützen neben dem Fuß, das vordere Knie bleibt senkrecht über dem Knöchel, Wirbelsäule strecken und Brustbein nach vorne oben schieben, Blick nach unten vorne gerichtet (leichtere Variante: hinteres Bein mit dem Knie auf dem Boden aufgesetzt)

5. **Abschauender Hund**
Ausatmen – rechten Fuß nach hinten führen, Gewicht gleichmäßig auf beiden Hände verteilen, Finger dabei spreizen, Gesäß nach oben Richtung Decke schieben und Schultern lang ziehen, Rücken ganz gestreckt (anfangs evtl. die Beine beugen); Einatmen – in den Vierfüßlerstand absenken.

6. **Spinne**
Ausatmen – Arme beugen und gleichzeitig Brustbein und Kinn Richtung Boden führen, dabei Gesäß Richtung Decke strecken (Bauch anspannen!)

In unserem Körper befinden sich 7 Energiewirbel, die den 7 endokrinen Drüsen (wie z. B. Hypophyse, Zirbeldrüse, Bauchspeicheldrüse usw.) entsprechen.

Die 5 Tibeter

Die Energiewirbel drehen sich sehr schnell. Wenn sich alle gleich schnell bewegen, dann ist der Mensch ausgeglichen und gesund. Erst wenn mehrere langsamer werden, setzen der Alterungsprozess und der physische Verfall ein. Durch die Energieübungen sollen die Energiekreise in ihrer Fließgeschwindigkeit einander angeglichen, ungenutzte Lebensenergie wieder genutzt, Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht und das eigene Wohlbefinden gesteigert werden.

Durchführung

Jede Übung besteht aus:

- ★ **Bewegung:** Beginnen Sie mit drei (bis sieben) Wiederholungen pro Übung und steigern Sie alle 14 Tage um 2 Wiederholungen, bis Sie 21 Bewegungen locker durchführen können.
- ★ **Entspannung:** Die Entspannung soll ungefähr 3-7 Atemzüge dauern.
- ★ **Atmung:** Jede Übung hat eine typische Atmung (über Nase ein, über Nase aus). Die fünf Tibeter enthalten somit auch Atemgymnastik und fördern das lange Atmen.
- ★ **Meditation:** Dazu bedient man sich der angegebenen Meditationssätze. Diese sollte man sich während der einzelnen Übungen in Gedanken vorsagen und daran denken.

5. **Tibeter**

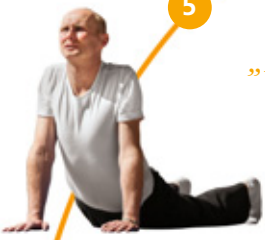
Bewegung: Aus der Liegestützhaltung (Kopf leicht nach hinten gebeugt, Gesäß und Bauchmuskeln unbedingt anspannen!!!) Gesäß weit nach oben ziehen, Kinn zur Brust nehmen und Fersen fest zum Boden drücken

Entspannung: Bauchlage mit seitlich angewinkeltem Bein

Atmung: Beim Nach-oben-drücken des Gesäßes ein-atmen, beim Zurückkehren in die Ausgangsstellung ausatmen

Meditationsgedanke

„Ich spüre und genieße die Vitalität“



3. **Tibeter**

Bewegung: Im Kni
position (Arme seitl
Kopf nach vorne ge
Nacken nehmen, Ar
hinten führen und g
leicht zurücklegen,
muskeln anspanner

Entspannung: Emb

Atmung: Beim Nac
Oberkörpers einatm
in die Ausgangsste

Meditationsgedanke

„Ich bin kraftvoll und lebendig“

4. **Tibeter**

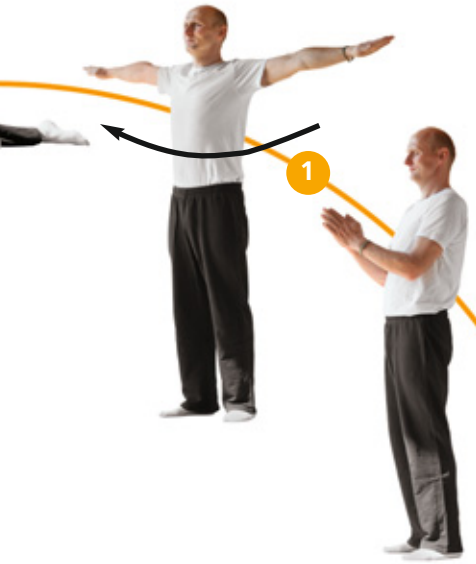
Bewegung: Aus dem Streckssitz (Kopf nach vorne gebeugt, Arme stützen seitlich neben dem Gesäß) Becken anheben, Schwergewicht nach vorne verlagern und Kopf sanft in den Nacken nehmen

Entspannung: Droschkenkutscherhaltung

Atmung: Beim Beckenhochheben einatmen, beim Zurückkehren in die Ausgangslage ausatmen.

Meditationsgedanke

„Ich öffne mich der Schönheit des Lebens“



1. **Tibeter**

Bewegung: Drehen im Uhrzeigersinn – mit ausgesteckten Armen

Entspannung: Hände etwa eine halbe Armlänge vor dem Körper zusammenfalten und Daumen fixieren

Atmung: Einatmen als Auftaktbewegung, dann ganz normal weiteratmen

Meditationsgedanke

„Meine Energie fließt frei und offen“

estand aus der Ausgangs-
ich neben dem Körper,
ebeugt) Kopf sanft in den
rme über den Kopf nach
gestreckter Oberkörper
dabei unbedingt die Gesäß-
n.
bryohaltung
ch–oben-ziehen des
nen, beim Zurückkehren
llung ausatmen.

2. **Tibeter**

Bewegung: Aus der Rückenlage Kopf und gestreckte Beine in die Horizontale hochheben (Achtung: bei Wirbelsäulenschäden Beine nur gebeugt hochheben!)

Entspannung: Rückenlage

Atmung: Beim Hochheben des Kopfes und der Beine einatmen, beim Zurücklegen in die Ausgangshaltung ausatmen

Meditationsgedanke

„Ich lebe bewusst aus meiner Mitte“

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus.
Nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph H. Pilates

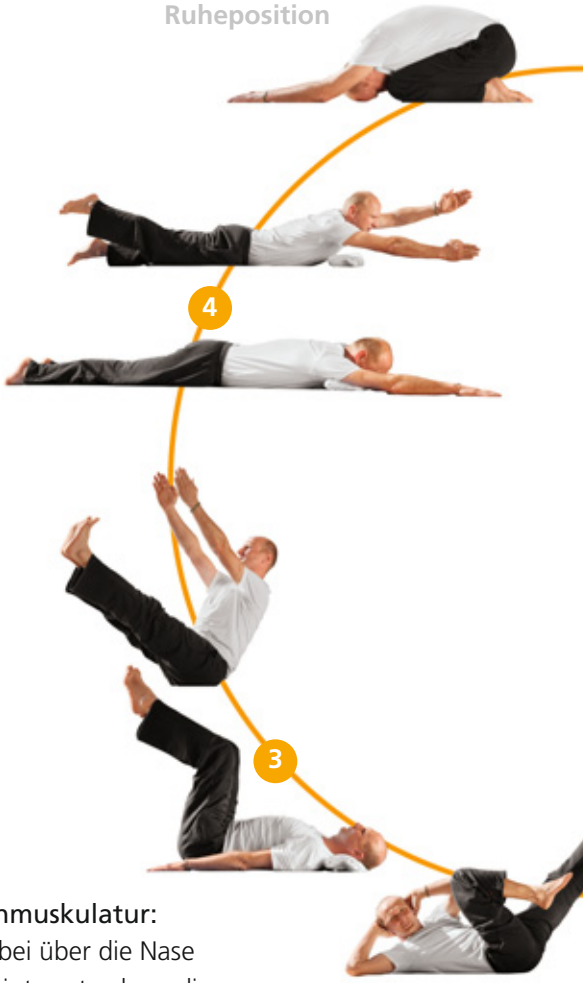
Pilates

Wie ist Pilates entstanden?
Der 1880 in Düsseldorf geborene Joseph Pilates entdeckte eine Methode, um sein ursprünglich schwächliches Aussehen in das eines Modellathleten zu verwandeln. Er erfand eine Symbiose aus fernöstlichen und europäischen Trainingslehren, die er kontinuierlich weiterentwickelte. In den 20iger Jahren emigrierte Pilates nach Amerika. Sein Studio faszinierte rasch die Elite des New Yorker Establishment. Schauspieler, Tänzer und Spitzenathleten bevorzugten die Methode zur individuellen Ergänzung ihrer traditionellen Trainingsprogramme.

Vorteile von Pilates:
- ★ bringt mehr Lebensfreude und Steigerung der Körperstabilität, Flexibilität und Entspannung
- ★ für Frauen und Männer aller Alters- und Fitness-Stufen geeignet
- ★ ganzheitliches Training („Body and Mind Workout")
- ★ eine Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition
- ★ die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule werden trainiert
- ★ die Nährstoffversorgung und Gesundheit von Muskeln, Nerven, Wirbelkörpern und Bandscheiben wird entscheidend verbessert
- ★ das Verletzungsrisiko wird minimiert und das Balancegefühl entscheidend verbessert
- ★ das Körperbewusstsein wird gesteigert, man wird aktiver und stärker
- ★ das Stoffwechselsystem wird angekurbelt, das Energiepotential wird so weit gesteigert, dass man sich attraktiver findet. Bei unverändertem Ernährungsstil wird man schlanker aussehen, obwohl man Gewicht behält
- ★ effizienterer Umgang mit Stress und raschere Entspannung
- ★ bei Menschen mit Verletzungen konzentriert sich Pilates auf die Stärkung der Muskeln und Sehnen, die den Bereich der Verletzung umgeben

4. **Swimming**

Für das Powerhouse, den unteren Rücken und die Dehnung am Bauch:
Ausgestreckt in Bauchlage auf den Boden legen und über die Nase einatmen. Den Kopf, einen Arm und das Bein der anderen Seite gleichzeitig anheben und über den Mund ausatmen. Langsam Arme und Beine wechselseitig auf- und abbewegen, ohne eine der Extremitäten abzulegen. Kontinuierlich atmen und geradeaus blicken. Um hinterher die Rückenmuskulatur zu dehnen, in den Fersensitz gehen und den Kopf auf die aufgelegten Hände stützen.
4-10 Atemzüge
Zur Steigerung: Erhöhen Sie zunehmend das Tempo, sobald Sie die Übung koordinativ beherrschen



3. **Teaser**

Für die gerade und schräge Bauchmuskulatur:
In Rückenlage die Knie anziehen, dabei über die Nase einatmen, Arme schulterbreit nach hinten strecken, die Beine im 45°-Winkel strecken. Beim Ausatmen über den Mund nacheinander Arme, Kopf, Schulter und dann Wirbel für Wirbel den Oberkörper anheben, bis dieser und die Beine im rechten Winkel zueinander stehen. Während des Einatmens halten, langsam zurückrollen.
4-8 Wiederholungen
Zur Erleichterung: Einen Fuß am Boden stehen lassen.

Grundstellung und Entspannungsposition

1. Schulterbrücke

Für Bein- und Gesäßmuskulatur:
In Rückenlage die Beine hüftbreit nebeneinander stellen, die Arme liegen parallel zum Körper auf dem Boden. Das Becken anheben, bis Knie, Hüfte und Brustkorb eine leicht nach oben gebogene Linie bilden. Ein Bein auf Hüfthöhe ausstrecken, ohne dabei mit dem Becken zur Seite zu kippen. Beim Einatmen über die Nase das gestreckte Bein weiter nach oben heben, beim Ausatmen über den Mund wieder senken.
4-6 Wiederholungen pro Bein
Zur Erleichterung: Oberarme fest auf den Boden pressen und die Hüften mit den Händen umfassen

2. Criss-Cross

Für die geraden und schrägen Bauchmuskeln:
In Rückenlage die Knie anziehen, die Hände liegen übereinander unter dem Kopf. (Wichtig: Nicht am Kopf ziehen!) Über die Nase einatmen, beim Ausatmen über den Mund das rechte Bein strecken, den Oberkörper anheben und nach links wenden. Den Ellenbogen in Richtung Knie bewegen. Einatmen und Knie wieder anziehen, beim Ausatmen das linke Bein strecken, das rechte anwinkeln und den Oberkörper nach rechts drehen. Das Becken sollte während des gesamten Bewegungsablaufs möglichst fest auf dem Boden bleiben.
10 Wiederholungen pro Seite
Zur Steigerung: Arm der Gegenseite nach hinten ausstrecken, während sich die andere Schulter in Richtung Knie bewegt.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem
für Körper, Geist und Seele.
Das Wort Yoga bedeutet Einheit, Harmonie,
Verbindung. Yoga hilft, zur eigenen
Harmonie zurückzukommen, Entspannung
und Gesundheit zu fördern und die Energie
zu aktivieren.

Yoga

Wer Yoga ausübt, fühlt sich besser, spürt sich selbst besser, hat mehr Lebensfreude und Energie für den Alltag. Yoga kann auch eine spirituelle Dimension haben: Regelmäßige Yoga Übung führt zu den eigenen Tiefen und öffnet für eine höhere Wirklichkeit.

Während den Yoga-Übungen sollte man aber immer auf die Botschaften des Körpers achten, das heißt: Yoga-Üben ist wie Gitarre spielen, denn spannt man eine Seite zu wenig, kommt kein Ton heraus - spannt man eine Seite zu stark, reißt sie ab! Achten Sie auf die Atmung, die immer ruhig und gleichmäßig weiter fließen soll, wie ein kleiner Bach.

Hier einige Yoga-Übungen:

1. **Die Totenstellung**

Dies ist eine klassische Entspannungslage, die am Beginn der Yoga-Übungen praktiziert wird um Ruhe, Atmung und Mitte zu finden. In Rückenlage werden die Beine ganz leicht gespreizt, dabei sollten Oberschenkel, Knie und Zehen nach außen gerichtet sein. Die Arme liegen leicht gespreizt am Boden mit den Handflächen nach oben.
Ruhig und gleichmäßig über die Nase ca. 15-30 Mal ein- und ausatmen.

2. **Der halbe Drehsitz**

Diese Position hält jung und stärkt die Abwehrkräfte.
Aufrecht hinsetzen und das linke Bein ausstrecken, dann das rechte angewinkelte Bein über das linke Bein geben. Mit der rechten Hand seitlich abstützen und die linke Hand zieht am angewinkelten Knie. Langsam den Kopf nach links drehen und in dieser Position vollkommen regungslos verharren, solange es angenehm ist (ca. 10-20 Atemzüge). Danach die Seite wechseln.

weiter geht es auf der nächsten Seite

3. **Der Kniekuss**

Diese Position stärkt Schultern und Brust, macht die Taille schlank, die Wirbelsäule geschmeidig und biegsam, stärkt die Abwehrkräfte und reduziert das Körpergewicht.

Mit geschlossenen Füßen stehen, Arme und Oberkörper sind emporgestreckt.

Nun langsam nach vor beugen bis die Hände rechts und links neben den Füßen am Boden aufliegen. Knie sind durchgestreckt (Anfänger haben die Knie leicht gebeugt), Beine und Füße sind geschlossen. Der Kopf sollte/darf die Knie berühren. In dieser Position verbleiben, solange es angenehm ist (ca. 5-30 Atemzüge).

4. **Die Palme**

Diese Position fördert das Wachstum bei Kindern, streckt die Wirbelsäule (besonders gut bei kleinwüchsigen Menschen) und verbessert die Durch-blutung des Körpers, ganz besonders bei Kälteempfindlichkeit.

Mit geschlossenen Füßen stehen und die Arme seitlich neben den Ohren hochstrecken. Den rechten Fuß an den Knöchel des linken Fußes stellen. (Steigerung: rechter Fuß an das linke Knie stellen). Die Hände zur Gebetshaltung schließen und in dieser Position verharren (ca. 10-30 Atemzüge). Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz fallen und die Fingerspitzen so gut wie möglich in den Himmel zeigen lassen!

5. **Der Winkel**

Diese Position stärkt den Rücken und hilft gegen alle Probleme der Wirbelsäule, gegen Hautverunreinigungen und schafft das Gleichgewicht zwischen den Nerven, die den Körper durchziehen. Am Boden hüftbreit knien, den rechten Arm senkrecht hochstrecken, die Fingerspitzen zeigen zum Himmel. Aus der Taille heraus den Körper nach links beugen, der Arm bleibt ausgestreckt. Soweit es geht beugen und mit dem linken Arm am Boden abstützen. Somit wird ein Winkel gebildet. Der Oberkörper sollte nicht nach vorne fallen.

(Tipp: diese Übung vor einem Spiegel durchführen).
Diese Position halten (ca. 7-15 Atemzüge), 10 Atemzüge Pause, dann die Seite wechseln

6. **Die Gebetshaltung**

Diese Position erhöht ungemein die Konzentrationskraft und sorgt für Entspannung. Durch die ruhige Atmung wird auch das Abwehrsystem gestärkt.Bewegungslos mit geschlossenen Beinen stehen, die Handflächen sind wie zum Gebet geschlossen, Daumen und Unterarme ans Brustbein legen. Konzentration auf das höchste Prinzip, entspannt in dieser Position verharren (ca. 20-90 Atemzüge), bis Ruhe und Frieden den Körper durchströmen.

Die tägliche und regelmäßige
Rückengymnastik verbessert die
Beweglichkeit in der Wirbelsäule, stärkt
die Bauch-, Rücken-, Brust–, Schulter-,
Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur,
entlastet die Bandscheiben und
verbessert das körperliche und
geistige Wohlbefinden in uns.

Steirerhof Wirbelsäulengymnastik

Die folgenden **7 Steirerhof Wirbelsäule-Fit-Übungen** sind zur täglichen und regelmäßigen Anwendung!

Ausgangsposition **Rückenlage**

Auf den Rücken liegend, Füße hüftbreit aufstellen, die Arme liegen entspannt neben der Hüfte auf der Unterlage, Wirbelsäule sollte gerade und entspannt sein.

Übung 1: **Beinübung**

Aus der **Ausgangsposition Rückenlage** heraus das linke Bein senkrecht nach oben strecken, mit den Händen in die Kniekehle greifen und zum Körper hin dehnen. Ruhig über die Nase einatmen und über den Mund ausatmen. Nach 3 Atemzügen das Bein wechseln. Insgesamt diese Übung 3-5 Mal wiederholen. Diese Übungen erwärmen den Rücken und verbessern die Beweglichkeit der Beine.

Übung 2: **Die Schulterbrücke**

Aus der **Ausgangsposition Rückenlage** heraus beim Ausatmen die Gesäßmuskeln anspannen und das Becken von der Unterlage so gut es geht anheben, beim Einatmen das Becken senken und die Gesäßmuskeln entspannen.

Diese Übung 8-15 Mal wiederholen.

Die Schulterbrücke dient zur Verbesserung der Beweglichkeit im Kreuzbein-Steißbeinbereich und der Lendenwirbelsäule und stärkt zudem die Rücken-, Po- und Beinmuskulatur.

weiter geht es auf der nächsten Seite

Übung 3: **Die Schulterrolle übers Kreuz**

Aus der **Ausgangsposition Rückenlage** heraus nun die Händen hinter die Ohren legen. Beim Ausatmen den rechten Ellenbogen mit dem linken Knie über dem Bauch zusammenbringen. Beim Einatmen den Oberkörper und das Bein auf die Unterlage zurücklegen. Danach Seitenwechsel und 8-15 Mal wiederholen.

Wichtig: nicht an der Halswirbelsäule ziehen!

Diese Übung dient zur Verbesserung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur, dehnt den Rücken und entlastet die ganze Wirbelsäule.

Übung 4: **Die Schulterbrücke übers Kreuz**

Aus der **Ausgangsposition Rückenlage** heraus greift die linke Hand nun auf die rechte Schulter. Beim Ausatmen das rechte Knie zum linken Ellenbogen ziehen und ca. 3 Sek. lang die Spannung halten, beim Einatmen das rechte Knie wieder senken und entspannen. Wichtig: Kopf sollte immer am Boden bleiben!

8-15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

Diese Übung dient zur Verbesserung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur und entlastet die ganze Wirbelsäule, insbesondere die Lendenwirbeln.

Übung 5: **Die Tischplatte**

Ausgangsstellung Vierfüßlerstand (Bankstellung): Dazu kniet man hüftbreit auf der Unterlage, die Hände sind dabei schulterbreit unter den Schultern aufgestellt. Nun beim Ausatmen den rechten Arm und das linke Bein gegengleich auseinanderstrecken, beim Einatmen Arm und Bein wieder leicht zusammenziehen, ohne dass man kippt.
8-15 Mal wiederholen und dann die Seite wechseln.
Diese Übung dient zur Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichtssinns und stärkt die Schultern, Rücken, Gesäß, Arme und Beine.

Übung 6: **Rücken- & Hüftstreckung**

Aus der **Ausgangsposition Rückenlage** heraus die Beine auf den Boden legen. Beim Ausatmen das rechte Bein abgewinkelt zur Brust ziehen. Dabei ruhig über die Nase ein- und ausatmen.
Nach 8-15 Atemzügen das Bein wechseln.
Die Übung dehnt den unteren Rücken, Gesäß und die Hinterseite der Oberschenkel und entlastet Bauch- und Rückenmuskeln.

Übung 7: **Dehnung übers Kreuz**

Aus der **Ausgangsposition Rückenlage** heraus die Beine auf den Boden legen. Beim Ausatmen mit der linken Hand das rechte Bein abgewinkelt zur linken Brustseite ziehen. Der rechte Arm wird zur rechten Seite gelegt, auch der Kopf schaut nach rechts. Dabei ruhig über die Nase ein- und ausatmen. Nach 8-15 Atemzügen die Seite wechseln.
Diese Übung dehnt den ganzen Rücken, das Gesäß und die Hinterseite der Oberschenkel und entlastet Bauchmuskeln und Bandscheiben.

Liebe Steirerhof-Gäste,
viel Erfolg bei Ihren Übungen

Ihre Gesundheitsexperten, Familie Unterweger
und das gesamte Steirerhof-Team!

A-8271 Bad Waltersdorf · Tel. (0043) 33 33/32 11-0
reservierung@dersteirerhof.at

www.dersteirerhof.at