

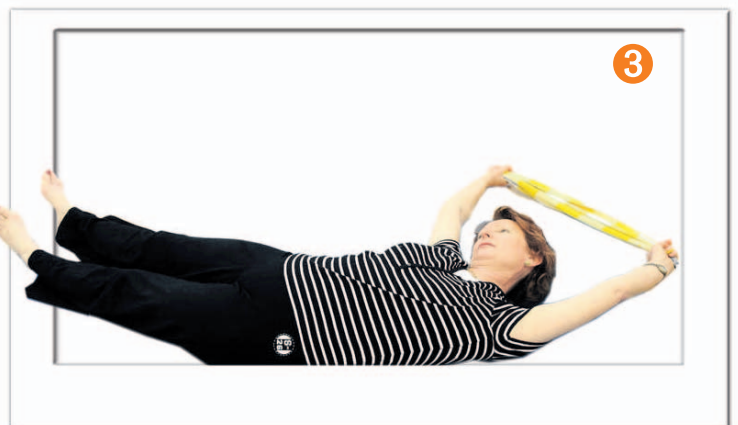


Auf Tuchführung

Der Mensch atmet wie er lebt: Heute ist das meistens hektisch, oberflächlich und angespannt. Tiefe und natürliche Atmung erreicht alle Organe, löst Stresssymptome auf und stärkt die Lebenskraft. Die Trossinger Sport- und Gymnastiklehrerin Heike Höfler hat für die Leserinnen und Leser von „Gesundheit!“ ein vierteiliges Übungsprogramm zusammengestellt. **(Teil 2)**

Bilder: Kurz

ANZEIGE



Tai Ji Quan

Qi Gong

Chinesische Bewegungskünste für die Freude an der Bewegung.

Kurse in Konstanz freitags abends zum günstigen Preis.

Info und Anmeldung: Manfred Erhardt
Tel. 0172-731 93 79
www.taiji-zentrum.de

... mehr, als nur Haare schneiden. Elegante, pfiffige oder flippige Frisuren zaubern wir. Freundlichkeit, erstklassiger Service und Beratung, für uns selbstverständlich. Wir freuen uns auf Sie.

Das Friseurteam Schicklang

Friseur team Schicklang

78048 Villingen-Schwenningen
Konstanzer Straße 7, Tel. 077 21 / 564 65

Unsere Öffnungszeiten
Montag 9⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr
Dienstag – Freitag 8⁰⁰ Uhr bis 18⁰⁰ Uhr
Samstag 7³⁰ Uhr bis 12³⁰ Uhr
auch ohne Voranmeldung

Vertrauen in langjährige Erfahrung mit Zweithaar

Dann wenn Sie verzweifelt sind, werde ich Sie auffangen und Ihnen mit einer Zweithaarfrisur ein Stück Selbstwert zurückgeben. Eine Perücke, die zu Ihnen passt und Ihren Bedürfnissen entspricht.

*Jutta Schicklang
Friseurmeisterin*

BVZ
Bundesverband der Zweithaar-Einzelhändler und zertifizierter Zweithaarpraxen
www.bvz-info.de - mail@bvz-info.de

Mitglied im Bundesverband für Zweithaar
Kassenärztliche Zulassung
www.friseurteamschicklang.de

1. Übung:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, wobei die Füße hüftbreit auseinander stehen. Nehmen Sie ein zusammengerolltes Handtuch zwischen beide Hände und führen Sie es einatmend weit nach oben; senken Sie es ausatmend wieder auf die Oberschenkel.

Variation: Die Einatmung wie oben, aber beim Ausatmen ziehen Sie mit dem Handtuch ein Knie nach oben in Richtung Brustkorb.

2. Übung:

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und legen Sie das zusammengerollte Handtuch über den Bauch. Halten Sie es seitlich mit beiden Händen fest und spannen Sie es über dem Bauch. Dann gegen den Widerstand des Handtuchs einatmen und spüren wie der Bauch das Handtuch wegschiebt.

Danach ausatmen und spüren, wie der Bauch zurückschwingt. Dabei ruhig mit dem Handtuch etwas nachhelfen und es gegen den Bauch ziehen.

Um die Flankenatmung zu kontrollieren oder zu verbessern, legen Sie das Handtuch um den Rücken und unter den Achseln durch. Über

dem Brustkorb halten Sie es mit beiden Händen fest oder überkreuzen es sogar. Dann gegen diesen Widerstand in die Seiten einatmen und spüren wie sie weit werden. Danach ausatmen und das Handtuch über dem Brustkorb zusammen ziehen.

3. Übung

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie das Handtuch mit beiden Händen weit nach hinten. Ziehen Sie den Rumpf, die Arme und den Kopf zur rechten Seite; danach zuerst das rechte, dann auch das linke Bein rechts rüber ziehen. Der Rücken bleibt dabei auf dem Boden liegen. Halten Sie in dieser Dehnlage 4 bis 6 Atemzüge lang aus und kehren Sie dann in die normale Rückenlage zurück. Die Arme einen Moment neben dem Körper ablegen und der Übung nachspüren. Dann die andere Seite.

.....
Heike Höfler, **Atme Dich gesund**, Oesch Verlag Zürich, 160 Seiten, 14,95 Euro, ISBN 978-3-0350-5077-6
www.heike-hoefler.de
.....

