

Raus mit der Luft!

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 3)

Bilder: Kurz

ANZEIGE

9. Radolfzeller Qigong-Tage 1.-24. August 2008

Eröffnungsveranstaltung, 01.08.08, 19.30 Uhr
Kurmittelhaus der METTNAU (Eintritt frei!)

Tagesseminare mit Richard Geitner und Lo Yong

02.08.08 Gesundheitsschützendes Qigong:
Daoyin Baojian Gong

03.08.08 Muskel-Knochen-Qigong

09.08.08 u. 10.08.08 Taiji Quan für Fortgeschrittene, 42-er Wettkampfform

16.08.08 5-Organ-Qigong

17.08.08 Nieren-Qigong

23.08.08 u. 24.08.08

Taiji Quan für Anfänger, die schönsten Bilder des Yangstils

Für weitere Informationen fordern Sie bitte unseren Flyer an.

INFORMATION UND ANMELDUNG:

METTNAU · Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell · Strandbadstraße 106 ·
78315 Radolfzell am Bodensee · Tel. +49(0)77 32 151-883 · www.metttau.com



1. Übung

Stellen Sie sich vor einen Stuhl und setzen Sie den rechten Fuß auf die Stuhlkante. Dann einatmend beide Arme seitlich im weiten Bogen nach oben führen, über dem Kopf die Hände verschränken und beide Handflächen zusammen nach oben in Richtung Decke schieben. Dann die Arme über die Seiten im Bogen langsam senken und die Hände am Schluss auf das angehobene Knie setzen; dabei ausatmen. Im Wechsel mit der anderen Seite üben.

2. Übung

Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Stuhls und legen Sie beide Hände auf die Schultern. Dann einatmend beide Ellenbogen seitlich anheben und nach oben führen. Beim Ausatmen die Ellenbogen langsam senken und am Schluss einige Male gegen die Rumpfsseiten schlagen (wie beim Ententanz). Warten, bis die Lungen

so leer wie möglich sind. Variation: Beim Einatmen die Ellenbogen nach hinten dehnen.

3. Übung

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Füße hüftbreit auf. Dann einatmend den rechten Arm weit nach hinten und gleichzeitig das linke Bein nach vorne strecken. Die Fingerspitzen schieben nach hinten und die linke Ferse nach vorne. Dann ausatmend Arm und Bein zurückführen und mit der rechten Hand das linke Knie zum Bauch ziehen. So lange ausatmen, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Danach umgekehrt üben.

Heike Höfler,

Atme Dich gesund,

Oesch Verlag Zürich, 160 Seiten,
14,95 Euro, ISBN 978-3-0350-5077-6

www.heike-hoefler.de

Ihr sympathischer Pflegedienst aus dem Herzen von Todtmoos

Was zeichnet unseren Pflegedienst aus?

- Zuverlässigkeit
- Herzlichkeit
- Vertraulichkeit
- Flexibilität
- Eigeninitiative

Das reicht Ihnen nicht? Uns auch nicht!!! Deshalb garantieren wir Ihnen

fachlich kompetente, freundliche, einfühlsame, motivierte und über das Maß engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Ambulanter Pflegedienst

Hauptstraße 1
D-79682 Todtmoos
Tel. 07674-920460
Fax 07674-920497
pflagedienst-henschke@gmx.de



