

## Třiróžk -- Dreieck – bringt Energie



Stellen Sie sich in eine weite Grätsche und strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus. Die Füße sind parallel zueinander. Atmen Sie ein. Drehen Sie den rechten Fuß nach rechts. Beugen Sie beim Ausatmen den Oberkörper nach rechts und nehmen Sie die Arme mit. Umfassen Sie mit der rechten Hand den rechten Knöchel. Die Beine sind gestreckt, die Hüften zeigen möglichst gerade nach vorne. Der linke Arm weist senkrecht nach oben. Richten Sie Ihren Blick auf die ausgestreckten Fingerspitzen. Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus. Mit dem Einatmen kommen Sie zurück zur Mitte. Beim Ausatmen wiederholen Sie den Ablauf, dieses Mal wird die linke Seite gedehnt.