

## **Džěčo -- Position des Kindes – beruhigend und entspannend**



Setzen Sie sich auf die Fersen. Die Knie sind hüftbreit auseinander, die großen Zehen berühren sich.

Beugen Sie sich nach vorne, bis der Bauch auf den Oberschenkeln liegt. Die Arme können Sie vor oder neben dem Körper ablegen.

Die Schultern sinken entspannt nach unten.

Ihre Stirn liegt je nach Armhaltung auf den Händen oder auf dem Boden.

Schließen Sie die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus.