



- Übe Eigenverantwortlich, eine Haftung wird nicht übernommen!
- Übe Sanft - Du kennst Deine Grenzen. ♥

— Hast Du eine Frage, bitte melde 
Dich bei mir sabiza@t-online.de

Die Übungen sind so gut wie möglich dargestellt und beschrieben ...

 Text + Illustration unterliegen dem Copyright und sind nicht zur privaten / gewerblichen Weitergabe außerhalb dieses Blogbeitrags gedacht!

Viel Spaß und gute Entspannung

♥lichst Sabrina

Ich atme - Ich bin (Teil 1)

1)



- Stell Dich entspannt hin
 - Spüre zu Deinen Füßen, wie ist Dein Gefühl?
→ Fühl Dich gut geerdet
 - Lass Deine Arme baumeln und entspanne Deine Schultern
 - Schließe Deine Augen
→ Spüre Dich ♥

2)



- Stehe leicht gegrätscht
 - Hebe Deine Arme
→ Pendel beim Einatmen nach LINKS
und beim Ausatmen nach RECHTS ... wiederholen ...
 - Spüre die sanfte Seitendehnung
WIRKUNG: dehnt die seitl. Muskulatur
und Zwischenrippenmuskeln,
Du kannst fräher atmen ♥

3)



- Stehe leicht gegrätscht
 - Hebe beim Einatmen einen Arm
und führe die Hand über die Kopfmittle
und ziehe den Ellenbogen leicht
nach hinten
 - Ausatmen: der Arm bewegt sich
runter und der andere Arm wird
gehoben → gehe weiter, im Wechsel ...
 - WIRKUNG: gut für Schulter-Nacken-Muskulatur (SNM)
und Rückenmuskulatur
öffnet den Brustkorb
super für SNM und die Atmung ♥

Jch atme - Jch bin (Teil 2)

4



- Stehe leicht gegrätscht, die Arme
A) sind angewinkelt, die Handflächen berühren sich → atme ein
B) atme aus und zieh die angewinkelten Arme nach hinten → die Schultern bleiben tief + entspannt, der Hals bleibt gerade ... Wiederholen ...

WIRKUNG: öffnet den Brustkorb, die Atmung kann sich vertiefen, die vorderen Muskeln werden gedehnt, Muskeln ums Schulterblatt und SNM sowie Brustmuskeln wird gedehnt
Super entspannend bei schlechter Haltung oder langem Sitzen, die Atmung vertieft sich ♥

5



- Stehe leicht gegrätscht
→ hebe den linken Arm "EIN" und gehe in die Seitendehnung nach rechts
→ Atme aus, stehe zentriert und entspanne Deine Schultern
→ hebe den rechten Arm "EIN" und dehne Dich nach links
→ Atme aus - Mitte ... Wiederholen ...

WIRKUNG: dehnt die seitl. Rumpfmuskulatur u. Zwischenrippenmuskeln, die Atmung vertieft sich ♥

© Sabina Mai 2020

Sabina Pilguy www.ibi-za.de