

*Die 5 besten*

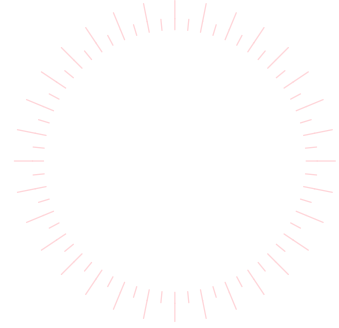
**YOGAÜBUNGEN**



*Werde*

**SCHLANK &  
STRAFF**

# Über mich



Im Yoga gibt es unendlich viele verschiedene Übungen. Jede Asana (So nennt man die Übungen) hat unterschiedliche Wirkungen.

Ich möchte dir heute meine besten Yogaübungen vorstellen, die dich dabei unterstützen schlanker & straffer zu werden.

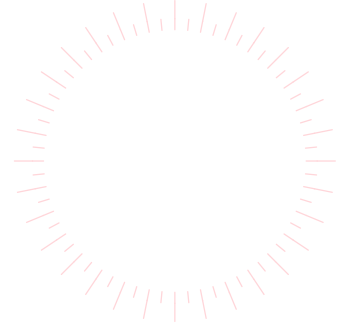
Ganz viel Spaß und Freude

Namasté und alles Liebe

Deine Andrea



# Krieger 1 dynamisch



## Wofür ist die Übung gut?

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur und Stabilisierung der Knie und Fußknöchel.

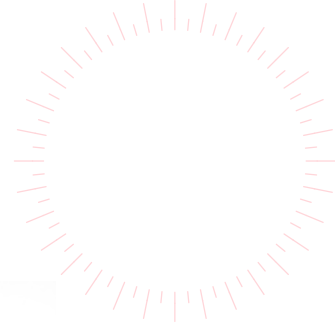
## So geht's:

Mache einen großen Ausfallschritt mit einem Bein zurück und stelle die Füße hüftbreit auf. Die hintere Ferse ist angehoben, die Arme nach oben gestreckt.

Mit der Einatmung streckst du nun das vordere Bein und mit der Ausatmung beugst du es wieder. Achte dabei immer darauf, dass dein Knie hinter der Fußspitze bleibt.

10 x auf jeder Seite und dann die Seite wechseln.

# Krieger 2



## Wofür ist er gut?

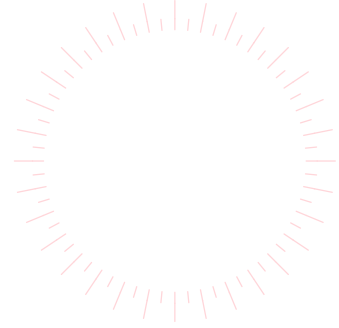
Kräftigung der Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur. Stabilisierung der Knie und Fußknöchel. Stärkung der Unterleibsorgane und Vertiefung der Atmung durch den geöffneten Brustkorb.

## So geht's:

Mache einen großen Ausfallschritt. Der vorderer Fuß zeigt nach vorne und das Knie ist leicht nach außen gedrückt. Der hinterer Fuß ist 90 Grad zur Seite gedreht. Das Becken ist aufgerichtet und der Bauchnabel nach innen gezogen. Die Arme sind auf Schulterhöhe ausgestreckt.

5 – 10 Atemzüge halten und dann die Seite wechseln.

# Der Blitz



## **Wofür ist er gut?**

Diese Übung kräftigt die gesamte Beinmuskulatur und ebenfalls den Rückenstrecker.

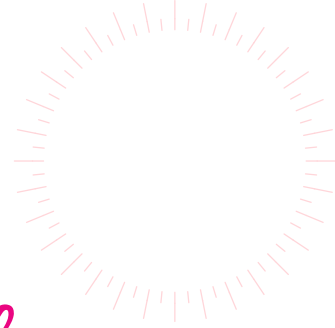
## **So geht's:**

Stelle dich hüftbreit auf und nimm einen Yogablock oder ein Buch zwischen deine Oberschenkel. Mit der Einatmung setzt du den Po weit nach hinten unten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.

Ziehe den Bauchnabel nach innen, richte das Brustbein auf und strecke die Arme neben deinen Ohren aus.

Mit der Ausatmung wieder zurück in den Stand. Wiederhole das 10x und halte dann noch 5 Atemzüge in der Position.

# High Push up in den Herabschauenden Hund



## Wofür sind die Übungen gut?

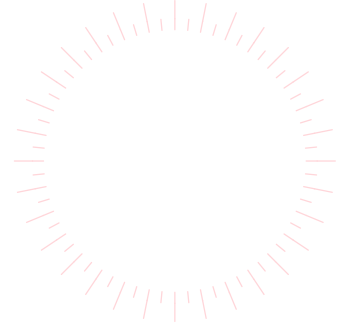
Sie kräftigen deine Arme, Schulterb und die gesamte Bauchmuskulatur.

## So geht's:

Komme in den Stütz auf deinen Händen, achte darauf, dass sie weit aufgespreizt sind. Die Beine streckst du nach hinten aus und stellst die Zehen auf. Du atmest ein und mit der Ausatmung schiebst du dich dann in den Herabschauenden Hund (Bild 2) Nacken entspannen und Blick nach hinten durch die Beine oder vor zu den Händen.

Mache diesen Wechsel 10x und entspanne dann mit dem Po auf den Fersen in der Position des Kindes.

# Die Sideplank



## Wofür ist sie gut?

Stärkung der Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur

## So geht's:

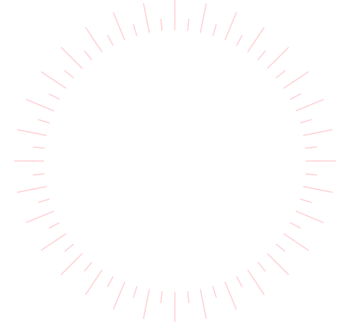
Aus der Liegestützposition spanne den ganzen Körper fest an und verlagere dann dein Gewicht auf die rechte Hand und rechte Fußaußenkante in den Seitstütz. Drücke dich aus der rechten Schulter kräftig heraus und stelle dir vor, du schraubst den Arm nach außen (Wichtig um deine Schultern zu schützen).

Halte hier für 5 Atemzüge und wechsle dann die Seite. Anschließend in die Position des Kindes und die Arme zurück nehmen.

**Variation für Einsteiger:** Stelle den oberen Fuß vorne ab um es dir etwas leichter zu machen.

**Zusatztipps für Profis:** Im Wechsel aus der Liegestützposition einmal auf die linke und einmal auf die rechte Seite kippen. 5x je Seite.

# Das Boot



## **Wofür ist die Übung gut?**

Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger.  
Anregung der Verdauung, des Blutdrucks und der Atmung.

## **So geht's:**

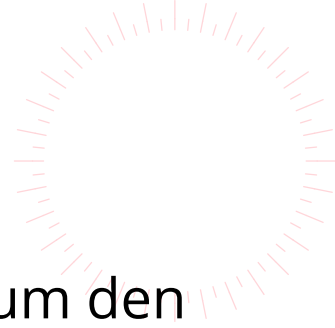
Winkle aus dem Sitz beide Beine an. Greife mit den Händen in die Kniekehle und richte die Wirbelsäule auf. Hebe dann beide Beine im rechten Winkel vom Boden abheben, dabei die Beine zusammenhalten und die Zehenspitzen strecken. Der Rücken ist aufgerichtet.

Stelle dir vor, am Brustbein zieht dich ein faden nach oben.

Schultern zurück und tief. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Beckenboden aktivieren und den Nacken lang

5 – 10 Atemzüge halten





Jetzt hast meine 5 besten Yogaübungen um den Körper zu straffen kennengelernt. Wenn du diese jetzt regelmäßig anwendest, wirst du den positiven Effekt der Übungen spüren.

Damit ist aber noch nicht alles getan, denn du kannst deinen Wunsch nach einem straffen und schlanken Körper noch schneller erreichen, wenn du eine klaren und erprobten Step by Step Anleitung folgst, die schon mehreren tausenden Frauen geholfen hat, ihren Körper zu verändern.

Dazu habe ich mir etwas besonderes für dich überlegt:



# Hier ist mein Geheimitipp und meine Step by Step Anleitung für dich, wie du....

- mit gezielten Übungen deinen Körper straffst und lästigem Hüftspeck auf Wiedersehen sagst
- dich mit Yoga fit hältst und effektiv abnimmst (ganz bequem bei dir zuhause)
- körperlich & mental flexibler wirst
- durch Atemübungen jederzeit ruhiger & entspannter wirst
- und vieles mehr

Weil du den ersten Schritt zu deinem neuen Traumkörper bereits mit dem Download dieser Übungen getan hast, habe ich ein ganz besonders Special Angebot für dich

Jetzt hier ansehen

Alles Liebe

*Deine Andrea*