



Am Ende des Trainings bin ich froh, dass wir noch etwas zur Entspannung machen.



Ja genau, damit man entspannt und gelassen nach Hause gehen kann.

Die Form auf einem Bein stehend ausgeführt schult die Konzentration.

Entspannte Atmung und Gleichgewichtsübungen beruhigen den Geist.



Die Form mit geschlossenen Augen üben



Gezielte Dehnung der beanspruchten Muskulatur lockert den Körper.



Nach den Unterarmen dehnen wir jetzt die Beine.



...und dann den Rumpf.



Nach dem Training fühle ich mich immer super!

Ja, stimmt! Mir geht's genau so!



Wer weiß, wie man sich entspannt, kann daraus neue Konzentration und Kraft schöpfen