



Stabilisationsübung

Stellen Sie die linke Sohle an Ihr rechtes Knie, nun drehen Sie Ihr linkes Knie nach außen. Die Hüften sollten waagrecht bleiben. Legen Sie die Handflächen zusammen und halten Sie diese auf Höhe des Brustbeins. Wenn Sie im Gleichgewicht sind, halten Sie diese Stellung für ein paar Atemzüge und wechseln dann auf das andere Bein.