

**4** Kommen Sie in den Fersensitz. Legen Sie den Oberkörper vorne ab, die Arme sind ausgestreckt. Die Hände berühren den Boden. Lassen Sie nun den Kopf ausatmend sinken. Entspannen Sie in dieser Position



**5** Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie die Handgelenke direkt unter die Schultergelenke und die Knie unter die Hüftgelenke. Unter- und Oberschenkel sind in einem rechten Winkel zueinander. Den Kopf etwas anheben



**6** Gehen Sie in die Grätsche. Das rechte Bein ist etwas angewinkelt und der Fuß wird nach außen gezogen. Das andere Bein bitte durchstrecken. Die Arme seitlich hochziehen bis in Schulterhöhe. Die Arme sind komplett durchgestreckt, bis in die Fingerspitzen



**Nächste  
Woche:  
Entspannung  
für Ihren  
Rücken**

**FRAU**  
IM SPIEGEL

Wellness-Edition

Yoga DVD's zum Bestellen

Die neuen Yoga-DVD's der FRAU IM SPIEGEL „Wellness-Edition“ - „Sanfter Einstieg“, „Entspannung für Ihren Rücken“, „Wege zu innerer Ruhe“, „Richtig atmen“, und „Sanft in den Schlaf“ sind ab 18.5. im Internet über [www.bequem-nach-hause.de](http://www.bequem-nach-hause.de), über Tel.: 01 805 / 20 28 30 (je 0,12 /Min.) oder Fax: 01 805 / 20 28 40 (je 0,12 /Min.) und per Post, Postfach 10 06 06, 20004 Hamburg für Sie zum Vorzugspreis von je 12,95 Euro, zzgl. Versandkosten zu bestellen. Ab 26. Mai sind die DVD's auch überall im Handel erhältlich. Einzelverkaufspreis: 14,95 Euro.

