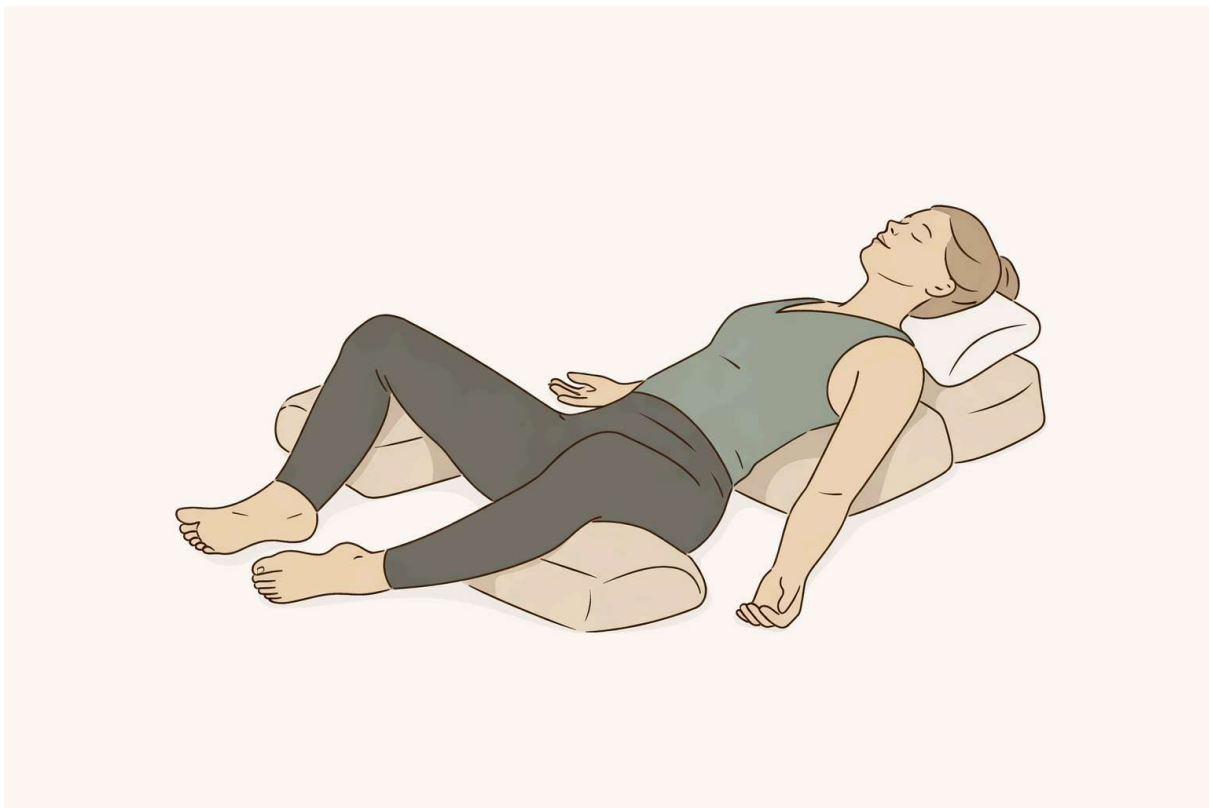


Julia Ittrich
REGENERATION FÜR FLUGBEGLEITER



Zurückliegender Schmetterling

Eine sanfte Übung zum Runterkommen nach dem Flug

Deine Übung, um wirklich runterzukommen.

Nach einem intensiven Flug bleibt der Körper oft in Spannung.

Diese sanfte Yin Yoga Übung hilft dir, wirklich abzuschalten und deinem Körper zu zeigen:

Du darfst jetzt entspannen.

Vorbereitung

Du kannst die Übung machen:

- im Hotelzimmer
- zuhause
- auf dem Bett
- oder auf dem Boden auf einem Handtuch

Du brauchst:

- 2 große Kissen
- 2 kleine Kissen für die Knie
- optional: Kopfkissen oder Handtuch

So kommst du in die Haltung

1. Kissen vorbereiten
2. Vor die Kissen setzen, Gesäß an die Kante
3. Fußsohlen zusammen, Knie nach außen sinken lassen
4. Kissen unter die Knie legen
5. Langsam zurücklehnen
6. Arme entspannt ablegen (Handflächen nach oben)
7. Dein Kopf liegt etwas höher als deine Brust auf einem Kissen oder Handtuch

Atmung & Entspannung

Schließe sanft deine Augen.

Atme durch die Nase ein und seufzend durch den Mund aus.

Wiederhole das ein paar Mal.

Stell dir dabei vor:

Mit jeder Ausatmung darf Anspannung deinen Körper verlassen. Dein Körper wird schwerer. Du wirst von den Kissen getragen.

Dann lasse deinen Atem ganz natürlich durch die Nase ein und aus fließen.

Dauer: mindestens 3 Minuten, bleibe gerne auch länger

So kommst du wieder raus

Bewege dich langsam und achtsam.

Drehe dich sanft auf eine Seite.

Schiebe die Kissen weg.

Lege dich noch einen Moment flach auf den Rücken.

Spüre nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt

Zum Schluss

Diese Übung ist kein „noch mehr tun“, sondern ein bewusstes Zurückkommen zu dir.

Gerade nach einem Flug kann genau das den Unterschied machen zwischen erschöpft sein und wirklich runterkommen.

Zurückliegender Schmetterling

So kommst du in die Haltung:

1. Kissen vorbereiten



2. Hinsetzen



3. Beine öffnen



4. Zurücklehnen



Endhaltung



Julia Ittrich

Regeneration für Flugbegleiter