

TÖNÜBUNGEN

für Schwangerschaft und Geburt

Grundsätzliches:

- Geht es dir nicht gut, brich die Übungen ab und versuche es zu einem späteren Zeitpunkt.
- Lasse immer genug Platz für deinen Bauch.
- Achte immer darauf, deinen Kiefer und deine Lippen locker zu lassen.

Wiederhole alle Übungen jeweils 3 bis 7 Mal.

Mini Guide: Tönen mit Ulya

Übung 1



Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sollten mindestens hüftbreit auseinander stehen. Die Zehen zeigen nach vorne.



Atme tief ein, hebe die Arme und gehe auf die Zehenspitzen.



Nun lasse die Arme und Füße wieder sinken und töne dabei / atme aus.

Übung 2



1

Stelle dich aufrecht hin. Deine Füße sollten mindestens hüftbreit auseinander stehen. Die Zehen zeigen nach vorne.



2

Atme tief ein, hebe die arme und mache eine ganz sanfte Rückbeuge.



3

Gehe nun mit der Ausatmung und tönend in eine Vorwärtsbeuge. Lege dabei deine Hände sanft auf deinen Oberschenkeln ab – ohne dich darauf abzustützen. Die Ellenbogen bleiben dicht am Körper.



4

Komme mit der nächsten Einatmung mit geradem Rücken in eine aufrechte Haltung.

Übung 3

1

Komme in den Vierfüßlerstand und atme tief ein.



2

Öffne als nächstes Mattenbreit die Knie und schiebe dich mit der Ausatmung langsam und tönend in die Stellung des Kindes.



3

Komme mit der nächsten Einatmung wieder in den Vierfüßlerstand.

