

LIVELLE

MOBILITY GUIDE



FÜR DEINE
BESSERE
BEWEGLICHKEIT

www.livelle-health.com

Kindspose



 1 Minute

Die **Kindspose** ist eine entspannende Haltung, die sanft die Hüften, Oberschenkel und den Rücken dehnt, während sie den Körper zur Ruhe bringt. Sie eignet sich besonders zur Förderung der Beweglichkeit und kann individuell mit Hilfsmitteln wie Kissen oder Blöcken angepasst werden, um Knie- und Hüftprobleme zu berücksichtigen.

In der Kindspose sollte die **Atmung tief und gleichmäßig** durch die Nase erfolgen, wobei du beim Einatmen den Rücken sanft dehnt und beim Ausatmen das Gesäß tiefer in Richtung Ferse sinken lässt, um Entspannung und Flexibilität zu fördern.



Wusstest Du, dass die Kindspose nicht nur entspannend ist, sondern auch den Parasympathikus aktiviert? Das ist der Teil Deines Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist – quasi wie ein Mini-Wellness-Programm für Deinen Körper!

Katze-Kuh



 10 Wiederholungen

Die **Katzen-Kuh-Bewegung** ist eine dynamische Übung, die die Wirbelsäule mobilisiert und Verspannungen im Rücken, Nacken und den Schultern löst. Sie verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und bereitet den Körper optimal auf weitere Bewegungen vor.

Atmung: Beim Einatmen gehst du in die Kuh-Position, hebst den Kopf und das Steißbein an, während der Bauch absinkt, und beim Ausatmen rundest du die Wirbelsäule in die Katzen-Position, ziehst den Bauchnabel nach innen und den Kopf sanft Richtung Brust.



Wusstest Du, dass die Katze-Kuh-Bewegung nicht nur Deinen Rücken mobilisiert, sondern auch Deine Verdauung anregen kann? Die sanfte Massage der Bauchorgane macht sie zu einer echten ‚Wohlfühl-Übung‘ für Körper und Geist!

Kobra



 10 Wiederholungen

Die **Kobra** ist eine sanfte Rückbeuge, die die Wirbelsäule stärkt, die Brust öffnet und die Bauchmuskulatur dehnt. Sie fördert die Flexibilität im unteren Rücken und hilft, Verspannungen in der Brust- und Schulterregion zu lösen.

Atmung: Atme ein, während du den Oberkörper langsam anhebst und die Brust nach vorne öffnest, und atme aus, während du die Schultern entspannt nach unten sinken lässt und die Spannung im unteren Rücken kontrollierst.

 *Wusstest Du, dass die Kobra-Pose ihren Namen von der aufgerichteten Haltung einer Schlange hat? Sie stärkt nicht nur Deinen Rücken, sondern gibt Dir auch eine stolze, kraftvolle Haltung – ganz wie eine echte Kobra in Angriffsstimmung!*

Herabschauender Hund



 1 Minute

Der **herabschauende Hund** ist eine umgekehrte Haltung, die den gesamten Körper stärkt, die hintere Muskelkette dehnt und die Wirbelsäule entlastet. Sie verbessert die Flexibilität von Schultern, Rücken, Beinen und Waden und fördert die Durchblutung.

Atmung: Atme tief und gleichmäßig durch die Nase, strecke beim Einatmen den Rücken lang, und lasse beim Ausatmen die Fersen abwechselnd Richtung Boden sinken, während du die Schultern von den Ohren wegziehst.



Wusstest Du, dass der herabschauende Hund eine der bekanntesten Yoga-Übungen ist und sogar in der Tierwelt vorkommt? Hunde und Katzen strecken sich ganz ähnlich – sie wissen eben, wie man Verspannungen löst!

Vogel-Hund



 10 Wiederholungen pro Seite

Diese **Vogel Hund Bewegung** ist eine stabilisierende Bewegung, die die Kernmuskulatur, den Rücken und die Balance trainiert. Sie verbessert die Körperkontrolle und stärkt gleichzeitig die Rumpfmuskulatur, den unteren Rücken, die Schultern und die Hüften.

Atmung: Atme ein, während du die Ausgangsposition hältst, und atme aus, während du Arm und Bein streckst, die Wirbelsäule lang machst und die Stabilität im Rumpf beibehältst.



Wusstest Du, dass der Vogel-Hund als perfekte Übung für Balance und Konzentration gilt? Er hilft nicht nur, die Muskulatur zu stärken, sondern fördert auch die mentale Fokussierung – fast wie ein Trainings-Upgrade für Körper und Geist!

Spinne



 10 Wiederholungen pro Seite

Die **Spinne** kombiniert einen tiefen Ausfallschritt mit einer Rotationsbewegung, um die Hüften zu mobilisieren, die Oberschenkel zu dehnen und die Brust sowie die Wirbelsäule zu öffnen.

Atmung: Atme beim Absenken des Ellbogens zur Hand ein, um die Dehnung vorzubereiten und atme aus, während du dich nach oben öffnest und die Hand zur Decke streckst, um die Rotation zu vertiefen.

 *Wusstest Du, dass die Spinnenpose nicht nur Deine Hüft- und Beinmuskulatur stärkt, sondern auch Deine Flexibilität verbessert? Sie hilft Dir, das Gleichgewicht zu finden, ganz wie eine Spinne im Netz – stabil und fokussiert!*

Skorpion



 10 Wiederholungen pro Seite

Der **Skorpion** ist eine mobilisierende und öffnende Dehnung, die vor allem die Brust, Schultern, Hüften und den unteren Rücken anspricht. Sie fördert die Flexibilität in der Wirbelsäule und den Hüften und löst Verspannungen im gesamten Oberkörper.

Atmung: Atme ein, während du in die Dehnung gehst und das Bein kontrolliert anhebst und atme aus, während du das Bein Richtung Hand führst und die Rotation sowie die Dehnung in Brust und Hüfte vertiefst.



Wusstest Du, dass die Skorpion-Pose eine der fortgeschrittenen Yoga-Übungen ist, die Deine Rückenmuskulatur und Flexibilität auf das nächste Level bringt? Die Skorpion-Pose erfordert Kraft und Mut – ganz wie der Skorpion selbst!

Frosch



 10 Wiederholungen pro Seite

Der **Frosch** ist eine Übung mit Rotation, bei der der Oberkörper abwechselnd zur Seite geöffnet wird. Sie dehnt die Hüften, mobilisiert die Wirbelsäule und öffnet die Brust, während sie Balance und Flexibilität in der tiefen Hocke fördert.

Atmung: Atme ein, während du die Wirbelsäule verlängerst und dich auf die Drehung vorbereitest, und atme aus, während du den Arm nach oben öffnest und die Rotation vertiefst. Wechsle mit jeder Atemsequenz die Seite.



Wusstest Du, dass die Frosch-Übung Deine Hüften öffnet und dabei hilft, die Beweglichkeit zu steigern? Sie erinnert an einen Frosch, der sich vor dem Springen dehnt – und genau wie er kannst Du dadurch mehr Energie und Flexibilität gewinnen!

Buchöffner



 10 Wiederholungen pro Seite

Der **Buchöffner** ist eine wirksame Mobilisationsübung für die Brustwirbelsäule und die Schultern. Sie fördert die Rotation der Wirbelsäule, löst Verspannungen im oberen Rücken und dehnt die Brustmuskulatur sanft.

Atmung: Atme ein, während du die Hände wie ein Buch zusammenklappst und die Spannung in der Ausgangsposition aufbaust und atme aus, während du die obere Hand zur gegenüberliegenden Seite öffnest, die Brust weitest und die Rotation vertiefst. Wiederhole die Bewegung fließend und wechsele die Seiten.



Wusstest Du, dass der Buchöffner nicht nur Deine Brust und Schultern öffnet, sondern auch Deine Atmung vertieft? Es ist, als ob Du metaphorisch ein neues Kapitel für mehr Freiheit und Flexibilität aufschlägst!

Knie zur Brust



 1 Minute

Die **Knie-zur-Brust-Pose** Übung ist eine sanfte Haltung, die den unteren Rücken entspannt, die Hüften lockert und die Wirbelsäule dehnt. Sie fördert die Durchblutung im Beckenbereich und löst Spannungen im Lendenwirbelbereich.

Atmung: Atme tief ein, während du die Knie sanft in Richtung Brust ziehst, und atme langsam aus, während du Schultern und Kopf entspannt auf dem Boden hältst, um die Dehnung zu vertiefen und den unteren Rücken vollständig loszulassen.



Wusstest Du, dass die Knie-zur-Brust-Übung Deine untere Wirbelsäule entlastet und Verspannungen löst? Sie hilft, den Rücken zu dehnen und sorgt gleichzeitig für ein beruhigendes Gefühl der Entspannung!

LIVELLE

Wir verhelfen Frauen zu einem starken Körper,
einer gesunden & bewussten Ernährung und
einem starken Mindset!



*Flexibilität ist der Schlüssel zu einem
aktiven, schmerzfreien Leben.
Mit diesen Übungen kannst Du
Deine Beweglichkeit verbessern
und Dich jeden Tag besser fühlen!*
Deine Natalia Vogel



www.livelle-health.com