

The background is a solid bright yellow. Overlaid on this are several abstract, organic shapes in two shades of blue: a light sky blue and a darker teal. These shapes are layered and partially overlapping, creating a sense of depth and movement. The shapes resemble stylized leaves or petals. Centered over these shapes is the text 'In nere hal tung' in a white, serif font. The text is arranged in four lines: 'In', 'nere', 'hal', and 'tung'.

In
nere
hal
tung

Studierst du noch oder entspannst du schon?

Schenke dir Raum und verweile im «Nichtstun»

- Sanfte, herzöffnende Position in Rückenlage: Lege eine gerollte Decke quer unter deine Brustwirbelsäule, platziere deine Arme seitlich oberhalb der Deckenrolle, atme in deinen Herzraum ein, über deinen Bauch aus, dein Brustkorb weitet sich, dein Atem kann frei fließen.
- Supta Padangushthasana: Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf. Nimm evtl. ein Kissen unter deinen Kopf, damit dein Nacken lang ist. Ziehe mit beiden Händen ein Bein angewinkelt zur Brust, verweile ein paar Atemzüge und strecke es anschließend zur Decke. Halte dein Bein angenehm mit beiden Händen, entspanne deine Schultern und deinen Rücken. Vereinfachung: Lege ein gerolltes Badetuch um dein Bein oder über deinen Fuss und halte dein Bein damit. Variante: Strecke dein anderes Bein entspannt auf den Boden aus.
- Jathara Parivartanasana – liegender Rückentwist: Lege in Rückenlage deine Beine angewinkelt auf eine Seite, nimm evtl. ein Kissen unter oder zwischen deine Knie, so dass beide Schultern und Arme (seitlich auf Herzhöhe) auf dem Boden ruhen können.

Tipps:

1. Richte dich wohligh in eine Körperposition ein, eine Dehnung ist kaum spürbar. Verwende Decken, Kissen als Hilfe.
2. Verweile 3 – 7 Min. in einer Körperposition, schliesse deine Augen, atme ruhig durch die Nase ein und aus.
3. Löse langsam die Position, spüre in entspannter Rückenlage nach, bevor du die Seite wechselst oder eine nächste Position einnimmst.