

DEKOMPRESSIONS-RITUAL: 15 MINUTEN YOGA IN DEINER SUITE

Eine gezielte Sequenz, um den Körper nach der Reise zu entspannen und neu zu starten.

🕒 15 min



Level: Alle Level



Erschaffe deine persönliche Ruheoase

- **Belüftung:** Öffne die Fenster, um die frische mallorquinische Landluft hereinzulassen.
- **Untergrund:** Der Holzboden oder ein gefaltetes Handtuch reichen völlig aus.
- **Mindset:** Schalte dein Handy aus. Du bist jetzt im "Slow"-Modus.

DEKOMPRESSIONS-RITUAL: 15 MINUTEN YOGA IN DEINER SUITE

1. Stellung des Kindes (Balasana)



2 min

Anleitung:

"Knie leicht geöffnet, Stirn auf den Boden, Arme entspannt. Spüre, wie sich dein Rücken mit jeder Einatmung weitet."

3. Herabschauender Hund (Adho Mukha)



3 min

Anleitung:

"Bilde ein umgekehrtes 'V'. Zwing die Fersen nicht auf den Boden; bewege die Beine sanft abwechselnd, um die Oberschenkelrückseite zu lockern."

5. Schlussentspannung (Savasana)



4 min

Anleitung:

"Lege dich auf den Rücken, die Handflächen zeigen nach oben. Lass alle Kontrolle los. Lass das Gewicht deines Körpers schwer in den Boden sinken."

2. Katze-Kuh (Marjaryasana)



3 min

Anleitung:

"Im Vierfüßlerstand: Einatmen, den Rücken leicht ins Hohlkreuz sinken lassen und den Blick heben (Kuh). Ausatmen, den Rücken runden und zum Bauchnabel schauen (Katze)."

4. Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana)



3 min

Anleitung:

"Beine ausgestreckt, Rücken lang. Beuge dich aus der Hüfte (nicht aus der Taille) nach vorne. Konzentriere dich auf die Dehnung, nicht darauf, die Zehen zu berühren."