

Stand 28.12.2024 – Vorschlag Woche 1

# ÜBUNGSPLAN KRAFT



Tag 1



Theorie: Zwerchfell,  
Atmung und Becken-  
boden (9 min)



Ruhiger zwerchfell-  
befreiender Flow  
(28 min)

Tag 2



Kobra-Flow für Kraft &  
freie Atmung  
(42 min)



Beckenboden-  
Meditation  
(10 min)

Tag 3



Theorie: 3D-Atmung  
Was ist dein Atem-  
muster? (6 min)



3D-Atmung für  
Brustatmerinnen  
(9 min)

oder



3D-Atmung für  
Bauchatmerinnen  
(8 min)

Tag 4



Navasana-Flow  
(57 min)

# ÜBUNGSPLAN KRAFT



## Tag 1



Flow: Core +  
entspannter Becken-  
boden (20 min)



5 Minuten  
3D-Atmung

## Tag 2



Kobra-Flow für Kraft  
& freie Atmung  
(42 min)



Beckenboden-  
Meditation  
(10 min)



5 Minuten  
3D-Atmung

## Tag 3



Zentrierende  
Ausatmung im  
Vierfüßler (5 min)



Core-Flow für die  
schräge Bauch-  
muskulatur (30 min)



5 Minuten  
3D-Atmung

## Tag 4



Kraftvoller Flow für  
Hüfte, Po & Beine  
(37 min)



5 Minuten  
3D-Atmung