

## Anleitung Wörthersee Ritual mit Bryce Yoga

Unser Wörthersee Ritual startet im Wasser. Hüftbreiter Stand. Die Füße stehen fest und geerdet am Boden.

Schau auf den See, lege die Hände auf den Bauch und atme 3 Mal ein und aus. Atme durch die Nase ein und aus um dich auf dich selbst zu konzentrieren. Beim letzten Mal tief ein- und ausatmen

Nimm die Hände zur Seite und strecke sie beim Einatmen nach oben. Beim Ausatmen beuge dich nach vorne und tauche mit den Händen ins Wasser.

Nun streiche mit den Händen an der Innenseite der Beine nach oben bis zur Leiste und streiche mit den Händen an der Außenseite der Beine nach unten. Noch einmal. Beim Einatmen streiche mit den Fingern auf der Innenseite der Beine nach oben und nun über den Bauch bis zu deinem Schlüsselbein.

Strecke die linke Hand nach links aus, streiche mit der rechten Hand an der Innenseite des Armes entlang und bringe das Wasser des Wörthersees bis zu deinen Fingerspitzen. Dann streiche auf der Außenseite des Armes wieder zurück bis zur Schulter und zum Nacken. Wenn du deine Schulter erreicht hast, klopf sanft auf deinen Nacken um die Spannung etwas zu lösen. Nun das gleiche auf der rechten Seite.



Nimm nun die Hände zur Seite. Beim Einatmen ziehe die Schultern hoch und blicke zum Himmel. Atme kräftig durch den Mund aus und lass die Schultern nach unten fallen. Entspanne die Schultern.

Mache mit den Händen ein Faust, bringe Sie hinter deinen Körper und beginne damit, sanft auf den unteren Rücken zu klopfen. Löse damit die Spannungen in diesem Bereich.

Nimm nun die Hände erst zur Seite, lege sie dann auf den Bauch und beginne im Uhrzeigersinn den Bauch mit sanftem Druck zu massieren. Die Bewegung im Uhrzeigersinn aktiviert die Verdauung. Nun mache eine Faust mit der rechten Hand und bringe sie zum oberen Rand des Brustbeines. Beginne zu klopfen und aktiviere damit die Thymusdrüse, die dein Immunsystem unterstützt und dich aktiv und energetisch macht.

Nimm die Hände wieder zu Seite, schau auf den wunderschönen Wörthersee und atme noch einmal tief durch. Atme tief durch die Nase ein und kräftig durch den Mund aus.

