

Mit Genuss in Bewegung - für gesunde Organe und fließende Energie

MAKKO HO - ÜBUNGEN

© Do-Ri Amtmann

- » In der Ausgangsstellung atmest du ein.
- » Beim Ausatmen gehst du langsam in die für dich momentan mögliche Endstellung.
- » In dieser Stellung atmest du zweimal tief ein und aus.
- » Beim dritten Einatmen kommst du langsam in die Ausgangsstellung zurück.

Die Bewegung in Richtung Endstellung soll sanft und behutsam ausgeführt werden. Es soll immer eine Längung spürbar sein, aber kein Schmerz!

In der für dich momentanen Endstellung ruhig atmen, die Längung genießen, nicht wippen oder federn. Wenn du zweimal täglich alle Übungen konsequent je dreimal übst, verbessert sich die Beweglichkeit enorm.



Do-Ri Amtmann
Das Lebendig-Sein
fördern

Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal Movement Kinesiologie)

Feldgasse 8, 2511 Pfaffstätten
T: 02252 43 243 M: eMail@Do-Ri.com
www.Do-Ri.com