



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

16 Kniekuß: Flexibilität und Spaß im Bett

Wie geht die Übung?

1. **Grundposition:** Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine ausgestreckt.
2. **Bewegung:** Heben Sie ein Bein und ziehen es mit beiden Händen so nah wie möglich an den Körper, gleichzeitig versuchen sie den Oberkörper in Richtung Knie zu bringen, so als ob Sie Ihrem Knie einen Kuss geben wollten. Keine Bange die Übung macht es. Oder sie machen einen „Flugkuss“ in Richtung Knie
3. **Wechsel:** Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Bewegung.
4. **Dauer:** Führen Sie die Übung für eine Minute pro Bein durch.

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Flexibilität:** Dehnt die Oberschenkel und die Hüften.
- **Entspannung:** Löst Spannungen im unteren Rücken.
- **Wohlbefinden:** Bringt ein Lächeln auf Ihr Gesicht – wer kann bei einem Kniekuss ernst bleiben?

Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, die Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen.
- Stellen Sie sich vor, Ihr Knie ist Ihr bester Freund – so wird die Übung gleich viel lustiger!

Ein netter motivierender Spruch

„Küssen Sie Ihr Knie – das bringt nicht nur Flexibilität, sondern auch ein Lächeln!“

Quellenangabe

Von der Besten Yogalehrerin der Welt Gabi