

DER POWERSTAND



www.urkraftherz.at

Stell dich aufrecht hin

Füße hüftbreit oder weiter,
Schultern zurück, Brust leicht raus

Öffne deine Haltung

Hände in die Hüften, Ellbogen
breit – nimm viel Raum ein.

Halte die Position 1-2 Minuten

Atme ruhig, Blick nach vorn oder leicht
nach oben – spüre deine innere Stärke.

**Diese Übung heißt nicht umsonst
auch Superwoman, oder Superman.**