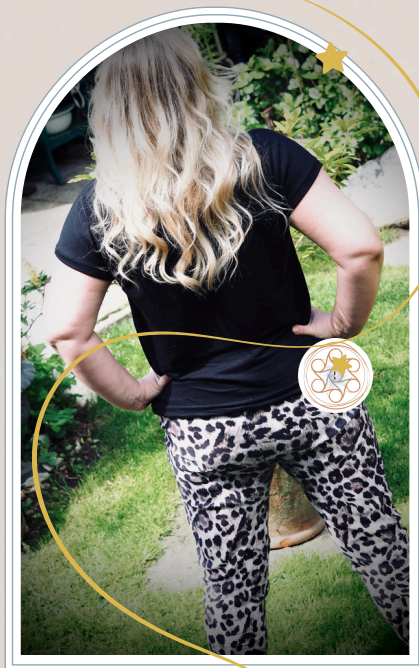


# DER POWERSTAND



[www.urkrafttherz.at](http://www.urkrafttherz.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.**