

# Julekalender



2020

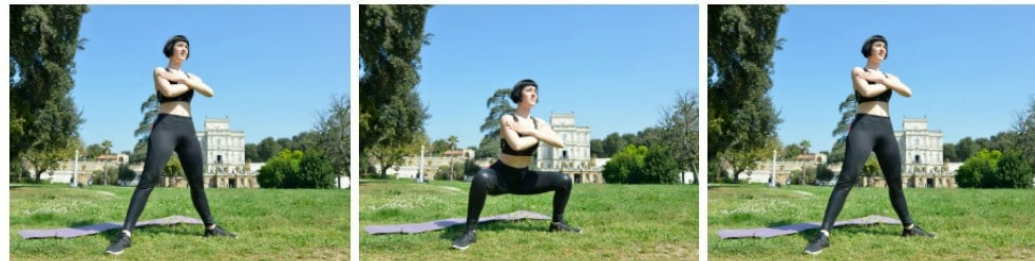
Mandag	Tirsdag	Onsdag	torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	12 Gå-tur	13 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - + Gåtur
14 Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	15 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - + Gåtur	16 Gå - tur	17 Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	18 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - Gåtur på Kalvøen	19 Spis chokolade	20 FRI
21 Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	22 Gå-tur	23 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - + Gåtur	24 Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	25 Gå en tur eller Hold en fridag	26 Nyd et stykke bagværk	27 FRI
28 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - + Gåtur	29 Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	30 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - + Gåtur	31 Godt Nytår!! Lav de 5 Tibetanere (så mange du kan! Max 21 af hver) + Gåtur	1/1 Gå en tur eller hold en fridag. Og hav en god weekend!	2/1 Styrke: Lav 10-20 Styrkeøvelser af hver + 1 min. Planke - + Gåtur	3/1 FRI

Styrkeøvelserne til julekalenderen



Squat

**SUMO SQUAT**



Crunches/Mavebøjning



Planke



Diagonalløft

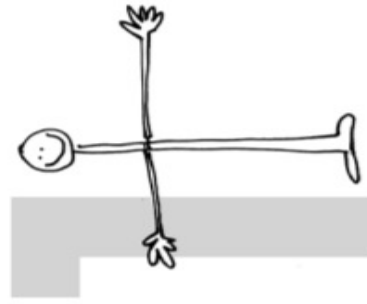


Lunges

# Ungdommens kilde

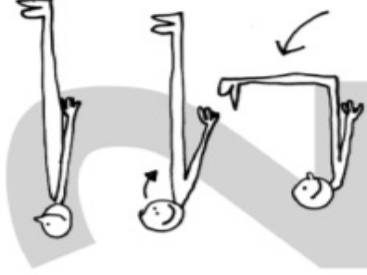
Yogaøvelserne med navnet de fem tibetanere stammer fra bogen "Den gamle hemmelighed om ungdommens kilde" skrevet af englænderen Peter Kelder, og det siges, at de virker fornygende. Jyllands-Posten guider dig her gennem de fem vitaliserende øvelser.

ALEXANDER HØJFELDT LUND | specialmagasin@jpost.dk



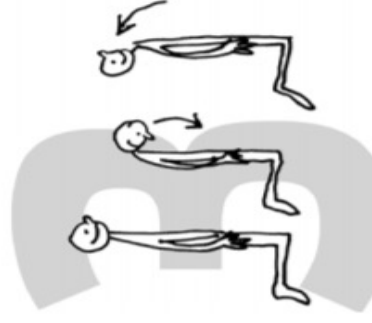
## JEG ER I HARMONI MED MIG SELV

Stå oprejst med armene vandret ud til siderne. Drej om dig selv i urets retning. Du bliver måske svimmel, så drej kun så længe, du kan holde ud.



## JEG LEVER BEVIDST UD FRA MIT CENTRUM

Liggende. Hæv hovedet og demast benene. Hold lænden i gulvet og bøj evt. i knæene. Indånding, når du løfter hovedet og benene. Udånding, når du sænker.



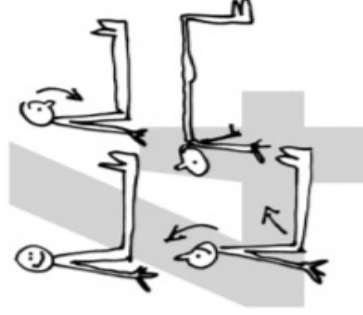
## UBEGRÆNSET ENERGI STRØMMER GENNEM MIN KROP

Stå på knæene. Bøj hoved og hals bagover. Pres hægen mod brystet, bøj bagover i en bled bus, mens du indånder. Pres hænderne mod balder eller lår. Kom tilbage på udåndingen.



## MIN KROP OG MINE TANKER ER FLEKSIBLE

Lig på maven. Hænder i gulvet ud for skuldrene. Kroppen hænger. Du støtter på tæerne og hænderne. Kig op i loftet. Løft bagtælen på indånding. Sænk på udåndingen.



## JEG ER LEVENDE OG STÆRK

Sid ret op med strakte ben. Løft kroppen til en bro. Start med at strække nakken og læg hægen mod brystet. Løft kroppen på indånding. Sænk på udåndingen.



De fem tibetanere siges at være mere end 2.500 år gamle yogaøvelser. De blev først kendt for den vide verden, da englænderen Peter Kelder i 1939 udgav bogen "The Eye of Revelation".

Foto: PR

De 5 tibetanere til julekalenderen