



## Yoga-Übungssequenz "Zwischendurch im Büro 1"

Gib deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele für eine kurze Zeit deine Aufmerksamkeit! Richte dich auf, atme durch und entspanne. Danach wirst du konzentrierter und gut gelaunt weiterarbeiten können.

Setze dich für die Übungen im Sitzen auf das vordere Drittel deines Stuhles, Beine und Füße sind parallel und fest auf dem Boden. Der Rücken ist aufgerichtet, die Schultern sind locker. Übe achtsam und in Verbindung mit deinem Atem. (Einatmen=EA, Ausatmen=AA)

Du kannst dir einzelne Übungen raussuchen, oder das ganze Programm üben.

**Viel Spaß dabei!**

### 1. Durchatmen

- 1.1 Lege deine Hände auf deinen Bauch, sodass die Daumen am unteren Brustwirbel liegen, die kleinen Finger ungefähr auf Hosenbundhöhe, die Fingerkuppen der Mittelfinger berühren sich. Schließe deine Augen und atme tief durch die Nase in deinen Bauch und spüre dabei, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen nach innen geht. Wiederhole 3 x.
- 1.2 Schenke dir ein Lächeln, weil du gut bist :)

### 2. Durchbewegen im Stehen

- 2.1 Stehe aufrecht und schlenker deine Arme locker nach links und rechts.
- 2.2 Rekel und strecke dich nach oben, gehe dabei auf Zehenspitzen. Gähne.
- 2.3 Strecke den linken Arm weit nach oben (EA) und dehne dich LEICHT nach rechts (AA). Seitenwechsel.
- 2.4 Lasse LANGSAM erst den Kopf, dann die Schultern und dann den ganzen Oberkörper nach unten hängen, beuge etwas die Knie, berühre mit den Händen den Boden. Lasse dich aushängen und rolle dich LANGSAM wieder nach oben auf.



### **3. Schulter-Nacken-Übungen**

- 3.1 Atme ein und lasse beim AA das linke Ohr zur linken Schulter absinken. EA Kopf zur Mitte heben, AA rechtes Ohr zur rechten Schulter absinken lassen. EA Kopf zur Mitte heben. Wiederhole 3 x.
- 3.2 Strecke deine Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus, überkreuze deine Handgelenke und verschränke deine Finger. Ziehe dich nach vorn und gehe in einen leichten Rundrücken. Atme tief durch die Nase ein und aus. Löse und verschränke deine Hände hinter deinem Rücken. Strecke und ziehe deine Arme nach hinten, der Brustkorb öffnet sich, den Kopf legst du leicht in den Nacken. Atme wieder tief durch die Nase ein und aus.
- 3.3 Ziehe beide Schultern zu den Ohren, halte dort die Spannung und zähle bis 3. Lasse die Schultern mit einem "Ha" wieder fallen. Wiederhole 3 x.

### **4. Augenübungen**

- 4.1 Strecke deinen rechten Arm auf Schulterhöhe nach vorne aus, bilde mit der Hand eine Faust, der Daumen zeigt nach oben. Der Kopf bleibt während der ganzen Übungen still. Nun schaue im Wechsel zur Daumenspitze, zu einem Punkt in der Ferne, zur Daumenspitze, zur Nasenspitze, zur Daumenspitze. Wiederhole diese Sequenz 3 mal.  
  
Alternativ kannst du zum Fenster gehen, rausschauen und ein Objekt deiner Wahl mit den Augen umranden.
- 4.2 Für die Augenuhr sitzt du aufrecht, die Schultern sind entspannt, der Kopf bleibt während dieser Übung still. Schaue nun abwechselnd auf 3 Uhr, 9 Uhr, 12 Uhr, 6 Uhr und in die Ferne. Wiederhole 3 x.

Reibe deine Hände aneinander bis sie warm werden und lege sie auf die geschlossenen Augen.

### **5. Massage**

- 5.1 Massiere deine Kopfhaut und lasse deine Fingerkuppen dann nochmal wie Regentropfen auf deinen Kopf und deine Schultern prasseln.
- 5.2 Massiere deine Schläfen, deinen Kiefermuskel und streiche dein Gesicht aus.

### **Wie fühlst du dich jetzt?**