



## Yoga-Übungssequenz „Zwischendurch im Büro 2 – Yoga auf dem Stuhl“

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)

**Viel Spaß dabei!**

### **Aufwärmen im Stehen**

- Laufen auf der Stelle
- Hüpfen auf der Stelle mit nach oben gestreckten Armen, die Handflächen schauen sich an
- Yogastuhl: aufrechter Stand, beide Arme nach oben strecken, Handflächen schauen sich an, Knie leicht beugen und auf einen imaginären Stuhl setzen, halten

### **Entspannen & Bewegen auf dem Stuhl**

- aufrechtes Sitzen: Füße und Beine parallel, auf dem vorderen Drittel sitzen, Rücken aufrecht
- Hände auf den Bauch und Bauchatmung spüren, 3 x tief durch die Nase in den Bauch atmen, beim EA hebt sich der Bauch, beim AA senkt sich der Bauch
- rekeln und gähnen
- die gestreckten Arme über die Seiten nach oben geben, Handflächen aneinander und lang nach oben strecken
- Brustkorb öffnen: Hände greifen Stuhl hinter dem Rücken oder Hände von hinten unter Gesäß schieben, Kopf leicht in den Nacken legen, Schulterblätter zusammenziehen, tief in den geöffneten Brustkorb atmen
- Vorbeuge: langsam nach vorn und unten beugen, bis 10 zählen, langsam wieder aufrichten
- Drehbewegung: Rücken strecken und Wirbelsäule aufrichten, langsam zur Seite drehen, Arme mitnehmen und die rechte Hand greift Stuhllehne, die linke auf das rechte Knie legen, beide Seiten üben
- Seitneigung: eine Hand greift Stuhl von unten, den anderen Arm nach oben strecken und sanft zur Seite beugen, dabei die Seite bis in die Fingerspitzen schön aufdehnen, beide Seiten üben
- dynamischer Bewegungsablauf „Lotusblüte“, mehrmals wiederholen  
langsam nach unten beugen, Hände deuten Knospe an (Handfläche gewölbt aneinander), Wirbelsäule langsam nach oben aufrollen, Hände mitnehmen, Hände mit Knospe im Sitzen weit nach oben strecken, Knospe öffnet sich zur Blüte, Blüte öffnet ihre Blätter, Rücken gerade und aufrecht, Arme über die Seite und dann wieder nach unten beugen...
- kurze Entspannung: richtiges Sitzen (s.o.), Hände auf dem Bauch und Bauchatmung spüren, 3 x tief durch die Nase in den Bauch atmen, Schenke dir ein Lächeln :)