



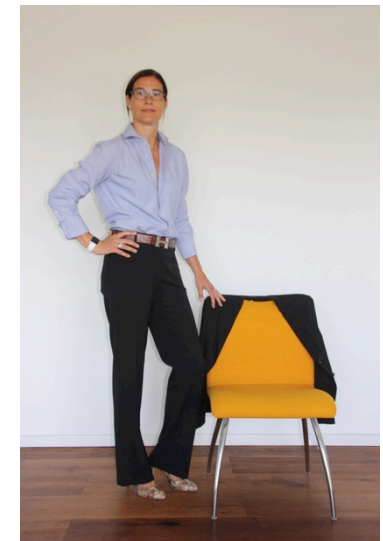
my yoga  
WEINHEIM

## Übungsreihe aus dem Yoga für das Büro

- E-mails popen im Sekundentakt auf.
- Das Telefon klingelt im Minutentakt.
- Meetings fanden kein Ende.
- Termindruck sitzt im Nacken.
- ...
- ...genau JETZT ist der Moment für ein 3 Minuten Break

Nachfolgend finden Sie eine Übungsreihe aus meinem Business Yoga Programm

Wenn möglich öffnen Sie ein Fenster und los geht's





my yoga  
WEINHEIM

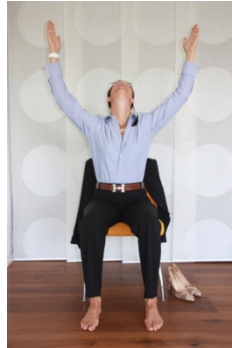
## Übungsreihe aus dem Yoga für das Büro

1.



Bringe die Handteller vor der Brust zusammen, atme tief in den Bauch ein und aus. Los geht's

2.



Einatmend strecke die Hände hoch, Handteller zeigen nach vorne, beuge Dich dabei leicht zurück.

3.



Ausatmend bringe den Kopf an das rechte Knie, die Hände umfassen das rechte Schienbein. Wenn Du nicht so weit runter kommst, greife an der Kniekehle unter den Oberschenkel.

4.



Einatmend richte Dich auf, ziehe das rechte Knie an die Brust, Ausatmend lasse das rechte Bein runter.

Wiederhole diese Sequenz mit dem linken Bein.

5.



Ausatmend löse die Hände, lasse das linke Bein runter und beide Arme seitlich hängen.

6.



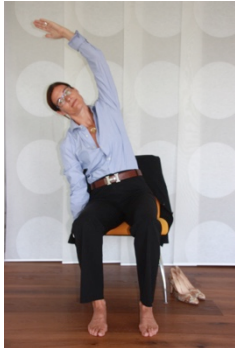
Einatmend kreise mit dem rechten Arm seitlich hoch. Folge der Hand mit den Augen. Strecke die Seite. Ausatmend lasse die linke Hand sinken.



my yoga  
WEINHEIM

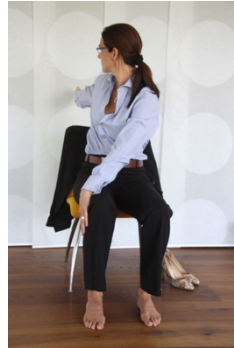
## Übungsreihe aus dem Yoga für das Büro

7.



Einatmend kreise mit dem linken Arm seitlich hoch. Folge der Hand mit den Augen. Strecke die Seite. Ausatmend lege den linken Handteller außen um das Dein rechtes Knie.

8.



Einatmend drehe den ausgestreckten rechten Arm nach hinten. Drehe den Oberkörper nach rechts. Folge mit den Augen der Drehung. Ausatmend komme zurück in die Mitte

9.



Ausatmend komme zurück zur Mitte. Überkreuze die Arme.

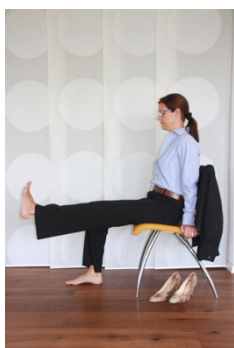
Wiederhole links

10.



Einatmend nehme die Handteller nach vorne öffne den Brustkorb nach oben, strecke Dein Kinn hoch komme in ein leichtes Hohlkreuz- halte 2 Atemzüge

11.



Ausatmend greife mit den Händen seitlich nach hinten, umgreife die Stuhllehne am Sitz. Einatmend strecke das rechte Bein vor. Ausatmend lasse es sinken.

Wiederhole mit dem linken Bein.

12.



Wiederhole mit beiden Beinen. Halte 2 Atemzüge.



my yoga  
WEINHEIM

## Übungsreihe aus dem Yoga für das Büro

13.



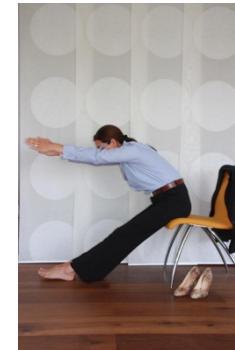
Ausatmend senke die gestreckten Beine, dehne den Hals und strecke das Kinn weit vor.

14.



Beuge den geraden Oberkörper nach vorne. Komme mit den Armen so hoch Du kannst- wie Flügel.

15.



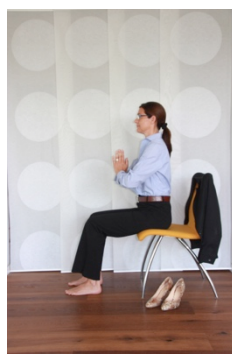
Einatmend kreise mit den Armen nach unten, an den Knöcheln vorbei, vor und hoch.

16.



Bringe die Handteller über dem Kopf zusammen. Strecke Dich.

17.



Ausatmend winkle die Knie an, bringe die Hände vor die Brust. Drücke Sanft die Handballen zusammen.

18.



Wenn Du möchtest, beginne von vorne.