

Yoga im Büro

⇒ Übersicht rückengerechte Aktiv-Stühle: www.agr-ev.de/gepruefte-prdodukte/aktiv-stuehle

Übung 1



Atemwahrnehmung im Brustraum

Legen Sie beide Hände auf Ihre Rippenbögen. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Atmung auf. Atmen Sie bewusst durch Ihre Nase ein und aus. Spüren Sie von außen mit Ihren Händen die Atembewegungen. Beobachten Sie die Atembewegungen von innen heraus. (ca. 3 Minuten)

Übung 2



Bauchatmung bewusst erleben

Legen Sie beide Hände auf Ihren Bauch. Atmen Sie bewusst durch Ihre Nase ein und aus. Spüren Sie von außen mit Ihren Händen die Atembewegungen. Beobachten Sie die Atembewegung von innen. (ca. 3 Minuten)

Übung 3



Schultern lockern mit Atembewegung

Ziehen Sie beim Einatmen Ihre Schultern bewusst nach oben. Kreisen Sie beim Ausatmen Ihre Schultern nach hinten unten (6 Wiederholungen).

Übung 4



Entspannung durch Vorbeuge und Atmung

Neigen Sie Ihren Oberkörper weit nach vorn unten. Lassen Sie alles locker. Spüren Sie in Ihren Rücken und spüren Sie, in welchen Bereich der Atem ein- und ausfließt. (ca. 1 Minute)