

SCHREIBTISCH-YOGA MIT DEM LITTLE ME YOGI

Nutze diese kleine Yoga-Sequenz, um deinen Oberkörper und deine Beine nach oder während dem langen Sitzen am Schreibtisch zu dehnen und zu entspannen. Lasse dich in deinen Bewegungen vom Atem führen. Bewege dich ganz langsam und achtsam und lasse niemals Schmerz aufkommen.

ÜBUNGSDAUER: ca. 5 Minuten.

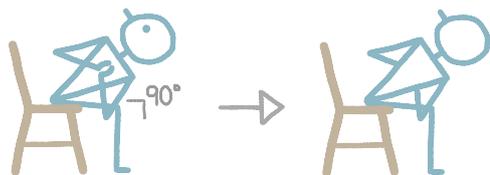
HILFSMITTEL: Ein stabiler Stuhl. Achte darauf, dass er fest steht und nicht wegrutschen kann.

HALBE KNIEBEUGE (ARDHA APANASANA)



Setze dich an den vorderen Rand des Stuhls. Rücken und Nacken sind gerade und deine Schultern locker. Umfasse dein rechtes Knie mit den Händen und ziehe es nur aus Kraft deiner Arme zur Brust. Halte die Position für ca. 30 Sekunden. Wechsle dann die Seite und ziehe dein linkes Knie für ca. 30 Sekunden zur Brust.

DREHSITZ (MATSYENDRASANA)



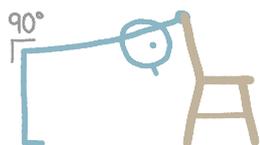
Nimm die Hände vor der Brust zusammen, halte Rücken und Nacken gerade, deine Schultern sind locker. Beuge dich nun aus der Hüfte nach vorne und bringe deinen linken Ellbogen an die Außenseite deines rechten Beins. Dein Blick geht schräg nach oben zur Decke. Halte die Position für rund 30 Sekunden und wechsle dann die Seite.

VORWÄRTSBEUGE (PASCHIMOTTANASANA)



Komme wieder in eine aufrechte Sitzhaltung. Halte Rücken und Nacken gerade, deine Schultern sind locker und deine Beine lang ausgestreckt. Beuge dich nun aus der Hüfte nach vorne und bringe deine Hände an deine Fußgelenke oder auf deine Schienbeine. Dein Blick ist auf deine Füße gerichtet. Halte diese Position für ca. 30 Sekunden.

HALBE STEHENDE VORWÄRTSBEUGE (ARDHA UTTANASANA)



Stehe auf und stelle dich hinter deinen Stuhl. Halte dich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Beuge den Oberkörper aus der Hüfte nach vorne, bis er parallel zum Boden ist. Arme und Wirbelsäule sind in einer geraden Linie. Deine Beine sind gestreckt, dein Blick ist gen Boden gerichtet. Halte die Position für ca. 30 Sekunden. Beuge zum Abschluss deine Beine leicht ein und richte dich dann Wirbel für Wirbel langsam wieder auf.