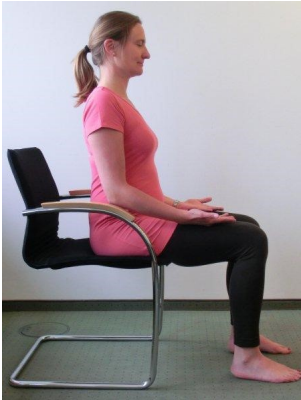




# Yoga-Üben im Büro

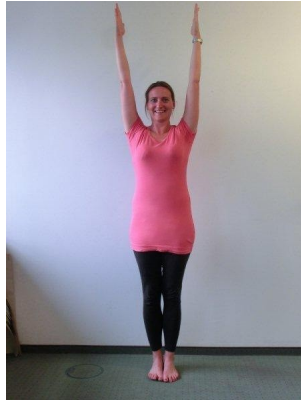
## 1. Einstimmung



### Beschreibung:

- um bei sich anzukommen, die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken
- aufrecht sitzen, Füße und Beine hüftbreit, Wirbelsäule aufrichten, Schultern nach hinten und unten nehmen

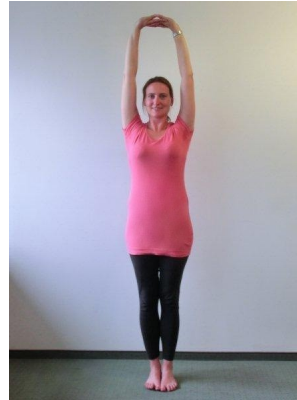
## 2. Urdhva Hastaasana



### Beschreibung:

- aufrecht und ausgewogen stehen,
- Schambein zum Bauchnabel nehmen
- Ellenbogen strecken
- Schulterblätter nach unten ziehen

## 3. Parvatasana



### Beschreibung:

- Finger verschränken, Handinnenflächen zeigen weg,
- Arme heben, dabei Schambein zum Bauchnabel nehmen, Schulterblätter nach unten ziehen
- Wiederholung: Hände um einen Finger versetzt verschränken

## 4. Garudasana (Armhaltung)



### Beschreibung:

- Arme strecken, vor der Brust wie bei einer Schere überkreuzen, Ellenbogen beugen, Arme verschlingen
- Schulterblätter nach unten nehmen, in den Brustkorb atmen
- Wiederholung: Arme überkreuzen anderer Arm ist oben

## 5. Gomukhasana (Armhaltung) - Vorder-/Rückseite



### Beschreibung:

- rechten Arm nach oben strecken, Ellenbogen beugen, Hand zwischen Schulterblätter legen
- linken Arm nach innen rotieren und am Rücken versuchen Hände zu greifen, bei Bedarf Lineal oder Gürtel fassen,
- Ellenbogen des gehobenen Arms zeigt zur Decke, Blick gerade aus, kein Hohlkreuz! (Schambein zum Bauchnabel)

## 6. Garudasana



### Beschreibung:

- Arme wie unter 4. beschrieben
- Füße schließen, Knie beugen, ein Bein über das andere schlagen, beide Hüften parallel nach vorne ausrichten, Zehen (sofern möglich) am Waden einhaken

## Yoga geht weit über die Yoga-Matte hinaus...

und kann jederzeit im Alltag integriert werden. Mit kleinen Übungen für Zwischendurch können wir mit Yoga unseren Geist und Körper erfrischen.

Gönn' dir eine kleine Auszeit und Sorge für deine Regeneration!

Danach kannst du dich wieder konzentriert und kreativ den Herausforderungen des Arbeitsalltags stellen!

ELISABETH SCHÄFFER

Yogasana-Yoga-Lehrerin SKA

Mobil: 0176 96297353

E-Mail: [yoga-essing@web.de](mailto:yoga-essing@web.de)



YOGA IN ESSING

Zeit für dich

[www.yoga-essing.com](http://www.yoga-essing.com)



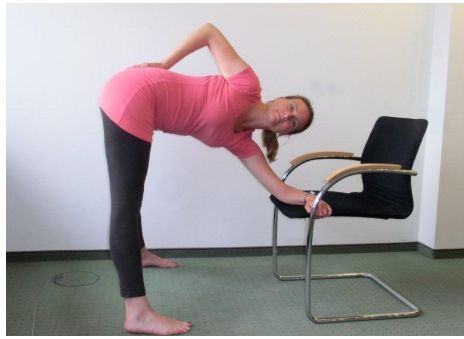
# Yoga-Üben im Büro

## 7. Adho Mukha Svanasana mit Stuhl



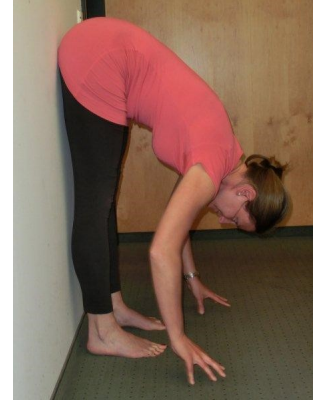
**Beschreibung:**  
greif die Sitzaußenkante des Stuhls, schreite zurück, die Beine hüftbreit, strecke die Wirbelsäule (WS), vermeide ein Hohlkreuz indem du den Bauchnabel Richtung WS ziehst, Kopf in Verlängerung der WS, Außenrotation der Oberarme

## 8. Parivrtta Prasara Padottanasana



**Beschreibung:**  
Schreite in eine Grätsche, linker Unterarm auf der Sitzfläche (Ellenbogen unter der Nase), ausatmend drehe nach rechts, Hüften stabil, Ohr über Ellenbogen, Seitenwechsel

## 9 a) Uttanasana



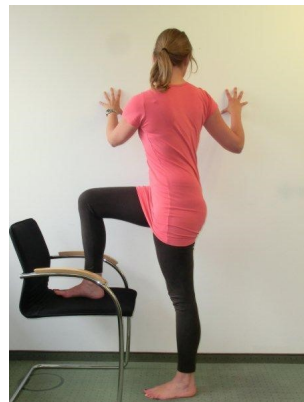
**Beschreibung:**  
Gesäß an der Wand, Beine gestreckt! geh mit den Fersen näher zur Wand und rutsch mit den Sitzknochen an der Wand höher

## 9 b) Uttanasana Endhaltung



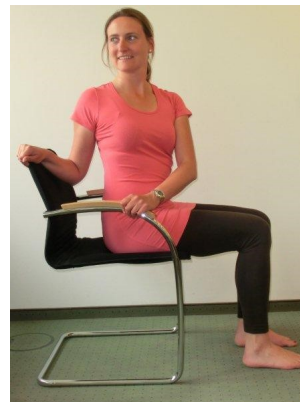
**Beschreibung:**  
rutsch nur so nahe mit den Fersen an die Wand, wie du dein Gewicht auf den Füßen halten kannst, geh so tief wie möglich, Beinrückseiten strecken

## 10. Marichyasana stehend



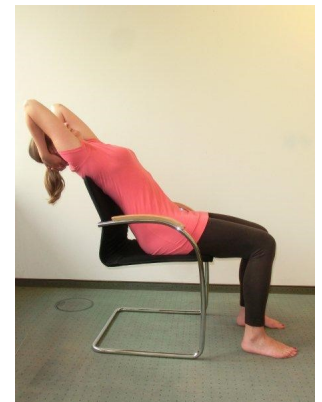
**Beschreibung:**  
nimm das rechte Bein auf einen Stuhl, aktiviere die Muskeln im linken Standbein, drehe dich ausatmend mit dem Oberkörper links zur Wand, drehe die Hüften dabei nicht mit, einatmend komm zurück, Seitenwechsel

## 11. Bharadvajasana mit Stuhl



**Beschreibung:**  
Sitze wie bei 1., Kniescheiben schließen auf gleicher Höhe ab, ausatmend drehe, Hände auf den Stuhl, beide Schultern auf gleicher Höhe, einatmend komm zurück, Seitenwechsel

## 12. Rückwärtsstreckung



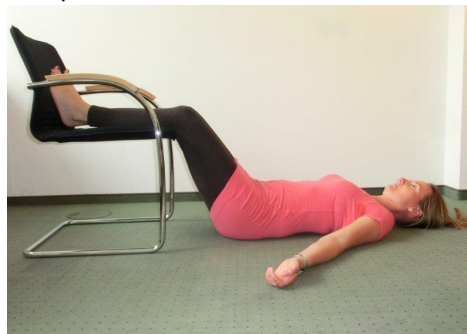
**Beschreibung:**  
Sitze so auf den Stuhl dass die Stuhllehne auf der unteren Kante der Schulterblätter spürst, stütze mit den Händen den Kopf, Ellenbogen schulterbreit, ausatmend lehne dich über die Stuhllehne zurück, wiederhole dies WS-Segment für WS-Segment nach oben

## 13. Kurmasana mit Stuhl



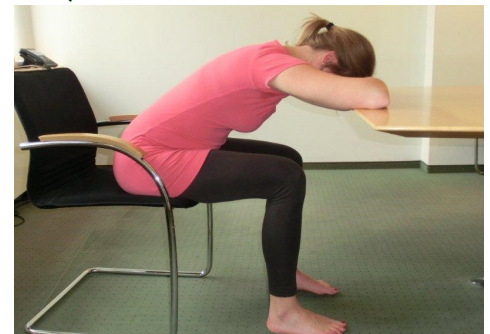
**Beschreibung:**  
Sitze mit gegrätschten Beinen auf einen Stuhl, strecke den Rücken nach vorne und dann nach unten, nimm den Kopf nach unten und spüre die Dehnung des Rückenstreckers

## 14 a) Savasana mit Stuhl



**Beschreibung:**  
Zur Schlussentspannung die Unterschenkel auf den Stuhl nehmen, Oberarme nach außen rotieren, Handflächen schauen zur Decke, Augen schließen, alle Muskeln entspannen

## 14 b) Svasana im Sitzen



**Beschreibung:**  
Alternativ zur Schlussentspannung 14 a); die Haltung soll eine entspannende und beruhigend Wirkung haben