

## Yoga im Sitzen, für Homeoffice und andere Sitzgelegenheiten 😊



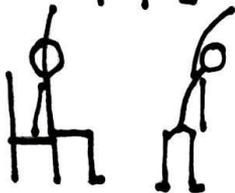
Setz dich dafür an die vordere Stuhlkante, Fußgelenke unter den Knien, Füße hüftbreit, wach über den Scheitel nach oben, Hände entspannt auf den Oberschenkeln. Nimm hier einige tiefe Atemzüge, spür dabei deine Fußsohlen und den Kontakt zur Sitzfläche, lass dahin den Ausatem fließen.



Einatmend nimm die Arme nach oben und fass die Ellbogen, bleib 2-3 Atemzüge, dann wechsele die Seite.



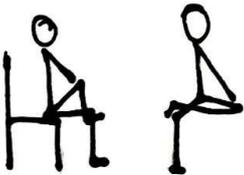
Falte die Hände hinter dir, roll die Schultern nach hinten unten, streck die Arme, bleib 2-3 Atemzüge, dann wechsel.



Einatmend nimm den linken Arm nach oben, die rechte Hand fasst an die Stuhlkante. Dehn die linke Seite lang, bleib 2-3 Atemzüge, dann wechsel.



Sitz aufgerichtet, nimm die linke Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels, die rechte Hand hinter dich auf die Sitzfläche. Einatmend wach nach oben, ausatmend dreh nach rechts. Geh so für einige Atemzüge, dreh nur soweit, wie sich Wirbelsäule und Nacken durchlässig anfühlen. Einatmend dreh zurück und wechsel.



Sitz aufgerichtet, nimm das rechte Fußgelenk aufs linke Knie, mit der rechten Hand schieb das rechte Knie sanft nach unten (könnte etwas ziehen), es dürfen keine Knieschmerzen entstehen! Bleib 2-3 Atemzüge, dann wechsel.



Stütz beide Hände auf der Sitzfläche auf und streck beide Beine von dir weg, dehne in die Fersen. Bleib einige Atemzüge.

Übe mit gesundem Menschenverstand, Achtsamkeit und Freude.

Namasté

Viola

Bei Fragen oder Unklarheiten melde dich gerne: [viola@rickenstorf.de](mailto:viola@rickenstorf.de).