

Die Ruhe selbst

Mittagspausen Yoga



Du willst noch mehr?
[Hier](#) kommst du zum
Yoga-Online-Kurs aus
dem TK-GesundheitsCoach
oder scanne den QR-Code.



Vrksasana – der Baum

klärt, fokussiert, stärkt

- Hüftbreiter Stand
- Gewicht auf ein Bein verlagern
- Anderes Bein kontrolliert nach oben ziehen
- Fuß mit der Sohle am Oberschenkel, der Wade oder mit den Zehen auf dem Boden absetzen
- Arme in Gebetshaltung über den Kopf heben
- Auf der anderen Seite wiederholen



Trikonasana – das Dreieck

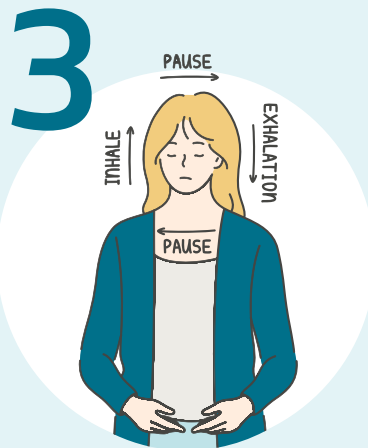
harmonisiert, gut für die Verdauung

- Mit einem Ausfallschritt Beine seitlich spreizen
- Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden ausstrecken
- Mit langem Rücken nach vorne beugen
- Vordere Hand auf dem Schienbein oder Boden platzieren
- Auf der anderen Seite wiederholen

Pranayama – Yoga Atmung

beruhigt, senkt den Blutdruck

- Sitze oder stehe aufrecht
- Hände auf den Bauch legen
- Durch die Nase einatmen und bis 4 zählen
- Luft anhalten und bis 4 zählen
- Durch den Mund ausatmen und bis 6 zählen
- Luft anhalten und bis 4 zählen
- 10-20 Wiederholungen



Adho Mukha Svanasana – der herabschauende Hund

entspannt, gleicht aus

- Im Liegestütz mit den Händen fest in den Boden pressen
- Gesäß nach hinten-oben schieben
- Fersen so weit wie möglich in den Boden schieben
- Schultern und Nacken entspannen



Meditation – ein Moment Ruhe

stärkt, senkt das Stresslevel

- Schließe die Augen
- Nimm das Licht, Geräusche und Gerüche um dich herum wahr
- Atme ruhig und gleichmäßig
- Wenn Gedanken kommen, erkenne sie an und lass sie weiterziehen