



Diese Yoga-Übungen sorgen für ganzheitliches Wohlbefinden



KATZE-KUH

Diese Yoga-Übung ist wirklich einfach, hat aber eine enorme Wirkung. Die sanften Bewegungen des Katze-Kuh-Flusses mobilisieren die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge – das tut vor allen Dingen direkt nach dem Aufstehen gut. Bewusstes Atmen unterstützt zusätzlich die wohltuende Wirkung.

So geht's:

- Komme in den Vierfüßlerstand und forme den gesamten Rücken wie einen Katzenbuckel.
- Gehe anschließend in ein Hohlkreuz. Dabei darf der Nacken nicht überstreckt werden.
- Wiederhole diese Übung einige Male.



KROKODIL (Makarasana)

Diese Übung wirkt mit ihren sanften Drehübungen entgiftend auf den Verdauungstrakt und kann gleichzeitig Spannungen in der Wirbelsäule lösen. Auch die Schultern und der Nacken werden durch die sanfte Dehnung entspannt.

So geht's:

- Komme in die Rückenlage und lege die Arme ausgestreckt ab.
- Hebe das Gesäß an und bewege es nach rechts.
- Winkle die Knie an und lege sie übereinander links ab.
- Der Blick geht nach rechts.
- Nach einigen tiefen Atemzügen gehe auf die andere Seite.

Diese Achtsamkeitsübungen senken das Stresslevel



STILLES SITZEN

Für diese einfache Achtsamkeitsübung sind keine Hilfsmittel notwendig.

So geht's:

- Setze dich an einen ruhigen Ort aufrecht hin und richte deinen Blick gerade aus.
- Versuche dabei, deine Atmung bewusst wahrzunehmen. Du kannst beispielsweise das Ein- und Ausatmen zählen.
- Lasse andere Gedanken einfach nicht zu und gönne dir zehn Minuten Ruhe.



MEDITATION BEIM GEHEN

Laufen und Gehen muss nicht immer mit Sport zu tun haben – achtsames Gehen sorgt für Ruhe und schärft das Bewusstsein.

So geht's:

- Laufe langsam und verzichte dabei auf jegliche Ablenkung.
- Mache dir durch langsames Aufsetzen und Abrollen der Füße jede Gehbewegung bewusst.
- Die Hände können dabei entspannt auf dem Rücken liegen
- Plane für deinen Spaziergang mindestens 20 Minuten ein.