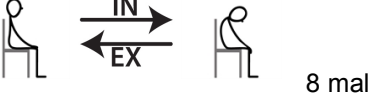
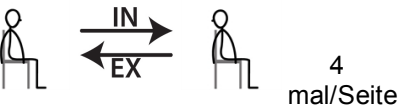
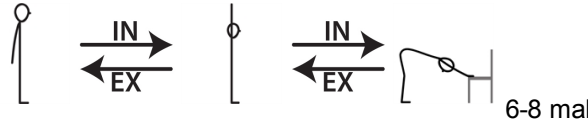
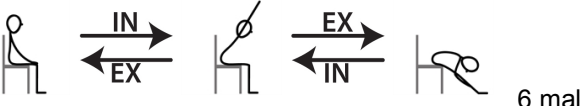


5- Minuten Yoga für Büro: Entspannung und Kraft für Nacken und Wirbelsäule

1.		<p>Bringt im Einatmen den Rücken in eine leichte Rückbeuge, dh. die Brustwirbelsäule wird noch vorne oben angehoben</p>	<p>Ausatmend rundet den Rücken, Das Kinn Richtung HWS abzusinken entspannt die Wirbelsäule im ganz oberen Bereich, dem Atlaswirbel, den man sonst gar nicht erreicht)</p>
2.		<p>Sitzende Ausgangsposition, bitte achtet immer darauf, dass die Beine Gelenk unter Gelenk stehen (Fuß unter Knie) legt ausatmend die linke Hand neben den rechten Oberschenkel und blickt über die rechte Schulter</p>	<p>hältet diese Haltung einige Atemzüge und hältet die Dehnung Einatmend Hand, Kopf und Oberkörper wieder zurück in die Mitte drehen Wechselt dann ausatmend die Seite: nun die rechte Hand neben dem linken Oberschenkel ablegen, der Blick geht zur linken Schulter, jede Runde sanft etwas mehr in die Drehung gehen</p>
3.		<p>einatmend in Arme über vorne nach oben anheben</p>	<p>ausatmend aus der Hüfte nach vorne beugen, die Arme sind gestreckt, der Kopf liegt zwischen den Armen, diese Rückenstreckung sollte analog dem nach unten schauenden Hund gefühlt werden</p>
4.		<p>einatmend in die halbe Hocke auf dem Stuhl gehen, der Brustraum wird nach vorne oben angehoben ausatmend in die Vorbeuge gehen, den unteren Rücken sanft runden</p>	<p>einatmend wieder zurück in die halbe Hocke gehen und ausatmend die Arme wieder absenken</p>

5.



8 Atemzüge den  
Atemfluss folgen,  
dabei durch die  
Nase atmen:  
Nehmt die  
Einatmung wahr -  
folgt ihr im  
Anheben des  
Brustraum und im  
Senken des  
Bauchraums im  
Ausatmen

das Kinn Richtung Halsgrube  
absenken im Ausatmen,  
im Einatmen den Kopf wieder  
in eine gerade Haltung bringen