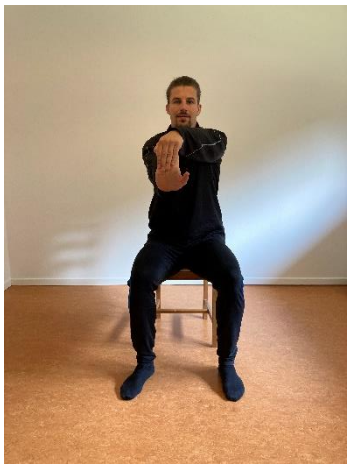
Yogaübungen auf dem Stuhl – ein Spickzettel 😊

Einatmen, der Bauch hebt sich, langsam ausatmen, der Bauch senkt sich (3-10 min.)

Einatmend die Arme seitlich nach oben führen, bis sich die Handflächen über dem Kopf berühren, langsam ausatmend die Arme wieder senken (3-10 min.)

Arme austrecken, Handgelenke Kreisen (nach innen und außen)



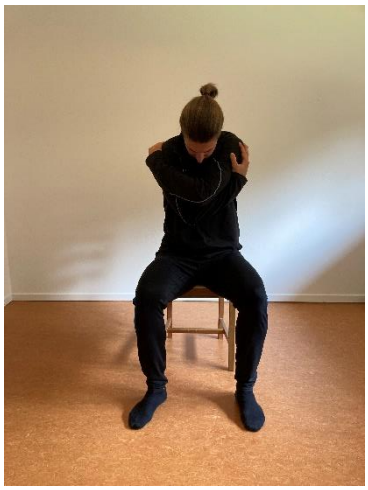
Handfläche zeigt nach vorn, mit anderer Hand von oben greifend sanft dehnen

Schulterkreisen vor-wärts und rückwärts

Hüftkreisen (linksherum und rechtsherum)

Oberkörper nach hinten drehen (beide Seiten)

Arme seitlich, Hände nach hinten klappen



Sich selbst umarmen, Kinn Richtung Brust einrollen

Arme hinter dem Rücken verschränken, Schultern nach hinten

Oberkörper nach vorn beugen

Arme seitlich nach oben führen, mit Handflächen aneinander leicht nach rechts/links neigen

Kopf zur Seite drehen, unteren Teil der Handfläche sanft an die Schläfe drücken (beide Seiten)

Kopf zur Seite neigen, mit Fingern über den Kopf die Schläfe sanft drücken (beide Seiten)

Arme hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen nach außen schieben

Handflächen warm reiben und auf die Augenhöhlen legen, mit dem Kopf sanft drücken

Mit Zeige- und Mittelfinger entlang der Kiefermuskeln massieren