





## Yoga auf dem Bürostuhl

	<p>Schulterkreisen: Ellenbögen zurück kreisen um den Brustkorb zu öffnen, Daumen dabei auf die Schultern legen</p>
	<p>Einatmend die Arme über die Seite heben, Handflächen zusammenlegen, Ausatmend die Arme mit Zisch oder pf-Laut vor dem Körper senken</p>
	<p>Dehnen zur Seite, wie ein See gras in den Wellen</p>
	<p>Einatmend: Hand nach hinten oben, Ausatmend, Hand rotiert nach unten, der Blick folgt der Hand</p>
	<p>Sufi-Kreisen Mobilisation unterer Rücken + Becken von kleinen zu großen Kreisen Hinten Rundrücken, ausatmen, vorne leichtes Hohlkreuz, einatmen</p>
	<p>Katze-Kuh Hinten: Rundrücken Arme nach vorne strecken, Blick zum Bauchnabel, ausatmen Vorne: geführtes Hohlkreuz, Blick nach oben</p>
	<p>Adlerarme – entspannen Schulter und Nacken Beide Arme überkreuzen, die äußere Hand ausdrehen, beide Daumen zeigen jetzt in eine Richtung, Handflächen gegeneinander drücken</p>
	<p>Kräftigung Oberschenkel + Rücken, das Gesäß schwebt über der Sitzfläche, je tiefer die Beine gebeugt werden, desto anstrengender wird der „Stuhl“.</p>
	<p>Dehnung Gluteus Zur Verstärkung der Dehnung über das obere Bein beugen.</p>