

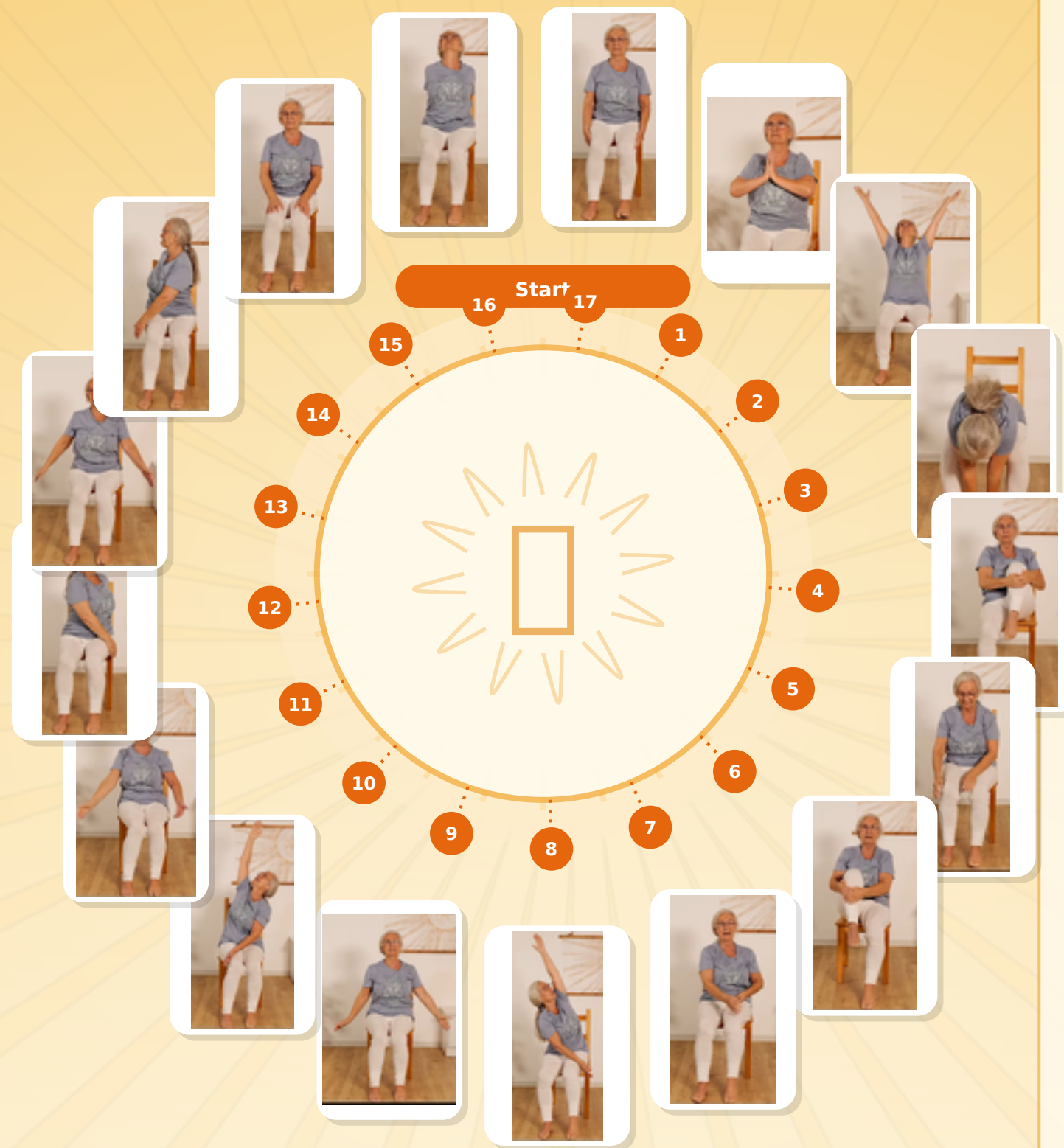
Stuhl-Sonnengruß

Yoga auf dem Stuhl – 1 Runde (17 Schritte)

- Fließende Mobilisation für Rücken, Schultern und Brustkorb.
- Aktiviert Beine und Kreislauf – ideal im Büro oder für zwischendurch.
- Atemgeführt: 1 Bewegung pro Atemzug (ruhig und gelenkschonend).

Tipps

- Sitz vorne auf dem Stuhl, Füße hüftbreit und fest am Boden.
- Übe 3 Runden ruhig oder 5 Runden fließend.
- Bei Schwindel: Vorbeuge kleiner und langsam aufrichten.



Abfolge

Ausgangsstellung: Aufrecht sitzen (vorn auf dem Stuhl).

1. Ein- und ausatmen, Hände ins Namasté.
2. Einatmen: Arme lang nach oben (leicht nach hinten).
3. Ausatmen: Vorbeuge nach vorn.
4. Einatmen: Linkes Knie zum Bauch ziehen.
5. Ausatmen: Bein absenken, Fuß erden.
6. Einatmen: Rechtes Knie zum Bauch ziehen.
7. Ausatmen: Bein absenken, Fuß erden.
8. Einatmen: Linker Arm hoch, Seitbeuge nach rechts.
9. Ausatmen: Arm absenken, zur Mitte.
10. Einatmen: Rechter Arm hoch, Seitbeuge nach links.
11. Ausatmen: Arm absenken, zur Mitte.
12. Einatmen: Drehung nach links.
13. Ausatmen: Zur Mitte.
14. Einatmen: Drehung nach rechts.
15. Ausatmen: Zur Mitte.
16. Einatmen: Hände hinter dem Gesäß falten, Brustkorb öffnen, Blick nach oben.
17. Ausatmen: Arme lösen und sinken lassen.

Hinweis: Dieses Poster ist eine Gedächtnisstütze. Übe achtsam und schmerzfrei. Atme ruhig und gleichmäßig.