

Sonnengruß auf dem Stuhl

Eine bewegte Pause für zu Hause und im Büro.

Vorbereitung: Stabiler Stuhl ohne Rollen und Armlehnen, genug Platz. Sitze aufrecht vorn auf der Sitzfläche. Beide Füße stehen flach am Boden. Rechts und links meinen deine Seiten. Übe ohne Zwang; halte den Atem nicht an.

1 Hände zusammen



Hebe die Arme seitlich. Führe die Hände vor der Brust zusammen.

Einatmen und Ausatmen

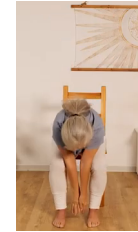
2 Arme heben



Strecke die Arme nach oben. Öffne den Brustkorb nur so weit, wie es angenehm ist.

Einatmen

3 Nach vorn beugen



Neige dich aus der Hüfte nach vorn. Lass die Hände zu den Füßen sinken, ohne den Boden erreichen zu müssen.

Ausatmen

4 Rechtes Knie heben



Richte dich auf und hebe das rechte Knie. Umfasse das Schienbein locker, ohne zu ziehen.

Einatmen

5 Rechten Fuß absetzen



Löse die Hände. Setze den rechten Fuß kontrolliert wieder auf den Boden.

Ausatmen

6 Linkes Knie heben



Hebe das linke Knie zum aufrechten Oberkörper. Umfasse das Schienbein locker, ohne zu ziehen.

Einatmen

7 Linken Fuß absetzen



Löse die Hände. Setze den linken Fuß wieder ab und richte dich auf.

Ausatmen

8 Nach links neigen



Hebe den rechten Arm und neige dich sanft nach links. Die linke Hand liegt am rechten Oberschenkel.

Einatmen

9 Zur Mitte kommen



Richte dich wieder auf. Lass den rechten Arm sinken.

Ausatmen

10 Nach rechts neigen



Hebe den linken Arm und neige dich sanft nach rechts. Die rechte Hand liegt am linken Oberschenkel.

Einatmen

11 Zur Mitte kommen



Richte dich wieder auf. Lass den linken Arm sinken.

Ausatmen

12 Nach rechts drehen



Linke Hand zum rechten Oberschenkel, rechte Hand hinter dich. Drehe den Brustkorb sanft nach rechts.

Einatmen

13 Zur Mitte drehen



Löse die Hände und drehe dich wieder nach vorn.

Ausatmen

14 Nach links drehen



Rechte Hand zum linken Oberschenkel, linke Hand hinter dich. Drehe den Brustkorb sanft nach links.

Einatmen

15 Zur Mitte drehen



Löse die Hände und drehe dich wieder nach vorn.

Ausatmen

16 Brustkorb öffnen



Falte die Hände locker hinter dem Körper. Öffne den Brustkorb sanft; lass den Nacken lang.

Einatmen

17 Arme lösen



Löse die Hände und lass die Arme sinken. Sitze wieder aufrecht.

Ausatmen

Runde und neuer Beginn

Eine Runde: Schritte 1-17 mit beiden Seiten. Beginne wieder bei 1. Vertausche in Schritten 4-15 rechts und links; die linke Seite beginnt.

Achtsam abschließen

Sitze zum Abschluss aufrecht, Hände auf den Oberschenkeln. **Ruhig weiteratmen.** Bei Schmerzen, Schwindel oder deutlichem Unwohlsein: beenden.

Atmen und mitüben



Ein- und Ausatmen zusammen sind ein Atemzug. Der QR-Code führt zum Video ab 04:19.