

# Yoga für den Alltag



## Entspannung

Reibe die Hände aneinander bis die Handflächen warm werden und lege die gewölbten Hände über die geschlossenen Augen. Spüre, wie sich die Augen entspannen.

3 Wiederholungen



## Kraft

Die Füße und Knie sind in dieser Stellung geschlossen. Achte darauf, dass das Gewicht auf den Fersen abstützt und halte den Rücken gerade. Der Schultergürtel bleibt offen und entspannt. Du darfst die Arme auch seitlich einstützen, wenn du Schmerzen in den Schultern verspürst.

10 Atemzüge



## Mobilität und Atmung

Atme sanft durch die Nase. Mit der Einatmung streckst du den Oberkörper und führst den Blick zur Decke. Mit der Ausatmung machst du den Rücken rund und führst den Blick zum Bauchnabel.

mind. 10 Wiederholungen oder auch mehrere Minuten



## Gleichgewicht

Strecke den rechten Arm in die Höhe und den linken Arm zur Seite. Mach deine Augen an einem Punkt fest. Ziehe sanft das linke Bein nach hinten. Halte das Gleichgewicht für 5 Atemzüge und wechsele die Seite.



## Kraft

Achte bei dieser Stellung darauf, dass das Knie senkrecht über dem Knöchel platziert ist und nicht einknickt. Presse beide Fersen in den Boden. Die Schultern sind entspannt, die Arme bis in die Fingerspitzen gestreckt.

10 Atemzüge pro Seite.



## Beweglichkeit

Diese Stellung kann auch gut auf dem Stuhl sitzend geübt werden. Achte darauf, dass das Gesäss fest auf dem Boden abstützt und die Wirbelsäule aufgerichtet bleibt. Drehe den Hals nur sanft.

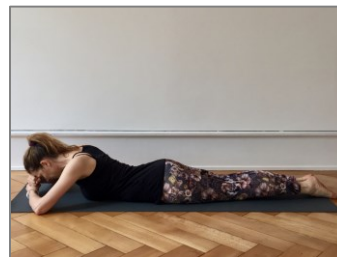
10 Atemzüge auf jede Seite.



## Kraft und Beweglichkeit

Stütz dich mit dem Unterarm oder der Hand auf dem Oberschenkel ab und strecke die Gegenseite von der Ferse über die Hüfte bis in die Fingerspitzen. Führe den Blick nach oben.

Atme tief und gleichmäßig durch die Nase und verweile 10 Atemzüge pro Seite in der Stellung



## Beweglichkeit

Lege die Stirn auf deine Fäuste. Achte darauf, dass sich die Fersen berühren und das Gesäss leicht gespannt ist. Wenn du dich gut fühlst, darfst du dich auch auf die Unterarme aufstützen.

10 Atemzüge





### **Mobilität**

Ziehe deine Oberschenkel und Knie gegen die Bauchdecke.  
10 Atemzüge



### **Beweglichkeit**

Strecke abwechselnd ein Bein auf dem Boden aus und ziehe das andere zur Bauchdecke.  
Je 5 Atemzüge



### **Entspannung und Kreislauf**

Schiebe deine Hände unters Gesäss und verweile ein bis zwei Minuten in der Stellung.



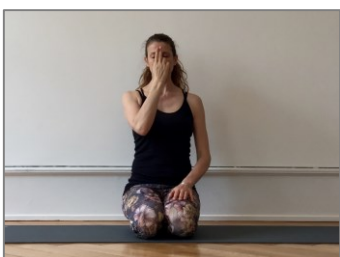
### **Kraft und Beweglichkeit**

Platziere deine Füße hüftbreit. Achte darauf, dass die Knie beim Heben und Senken des Beckens stabil bleiben.  
3 Wiederholungen



### **Beweglichkeit**

Platziere deine Füße hüftbreit. Achte darauf, dass beide Schultern fest am Boden bleiben, während du die Knie seitlich ablegst und zur anderen Seite schaust.  
Wechsle 3 mal auf beide Seiten



### **Entspannung und Atmung**

Atme durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte Aus. Lass die Atmung sanft fließen. Wenn du dich wohl fühlst, darfst du nach der Einatmung eine kurze Atempause machen.  
2 bis 5 Minuten



**sarva – Schule für Yoga und Zen**

Feerstrasse 15

5000 Aarau

[www.sarva.ch](http://www.sarva.ch)

[welcome@sarva.ch](mailto:welcome@sarva.ch)

079 465 26 92