



Foto	Ziel	Beschreibung	Umsetzung	Tipps/ Varianten
<p>Baum</p> 	<p>Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Das Gleichgewicht wird geschult und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert.</p>	<p>Aufrechter Stand: → Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. → Stellen Sie den Fuß des anderen Beines quer über den „Standfuß“ oder an den Unterschenkel. → Lassen Sie das gebeugte Knie nach außen zeigen. → Führen Sie die Handflächen über dem Kopf zusammen.</p>	<p>Verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Haltung und wechseln dann die Seite. Die Arme können auch seitlich ausgestreckt werden.</p>	<p>Bei Gleichgewichtsproblemen ist Anlehnen an der Wand erlaubt. Oder beide Füße bleiben am Boden. Die Vorstellung eines Baumes kann die Umsetzung erleichtern.</p>
<p>Frische Brise</p> 	<p>Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Die Atmung wird verbessert.</p>	<p>Angelehnter Sitz auf einem Stuhl: → Legen Sie die Hände unterhalb des Nabels auf den Bauch. → Konzentrieren Sie sich auf das Ein- und Ausfließen des Atems und spüren Sie die Bewegung der Bauchdecke.</p>	<p>Gönnen Sie sich regelmäßig diese „Minipause“ von 1–3 Minuten!</p>	<p>Die Augen können geschlossen oder der Blick gesenkt werden. Die Übung ist auch im Stehen oder Liegen umsetzbar.</p>
<p>Himmelspfeiler</p> 	<p>Diese Übung schult das Gleichgewicht, fördert die Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule, die Atmung wird verbessert. Der seitliche Rumpf wird gedehnt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert.</p>	<p>Aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen: → Beugen Sie Ihre Knie leicht an. → Falten Sie Ihre Hände und führen Sie sie über den Kopf. → Schieben Sie einen Arm aus dem Schultergelenk heraus mehr in die Länge. → Der Oberkörper macht eine leichte Seitneigung.</p>	<p>Wenn möglich, bleiben Sie 2–3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.</p>	<p>Die Übung kann auch im Sitzen ausgeführt werden. Auch Anlehnen an der Wand ist möglich.</p>
<p>Kindhaltung</p> 	<p>Die gesamte Rückenmuskulatur und der seitliche Rumpf werden gedehnt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert. Diese Übung fördert die innere Ruhe und dient der allgemeinen Entspannung.</p>	<p>Vierfüßlerstand: → Bewegen Sie das Gesäß in Richtung Fersen. → Schieben Sie die Hände nach vorne am Boden entlang, sodass sich der Rücken in die Länge strecken kann. Die Knie können ein wenig auseinander genommen werden.</p>	<p>Wenn es angenehm ist, kann diese Position länger gehalten werden.</p>	<p>Ist der Rücken langgestreckt, kann die Stirn auch auf den flachen, aufeinander gelegten Händen oder einem Fäusteturm abgelegt werden. Ein aufgerolltes Handtuch oder kleines Kissen unter dem Fuß mindert den Druck.</p>

<p>Korkenzieher</p> 	<p>Diese Übung fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule und die Koordination.</p>	<p>Sitz auf einem Stuhl: → Setzen Sie sich aufrecht hin und belasten beide Gesäßhälften gleichmäßig. → Schlagen Sie ein Bein über das andere und drehen den Oberkörper in Richtung des oberen Beines. → Der Kopf dreht leicht mit. → Eine Hand liegt außen am oberen Knie, die andere hinten an der Stuhlfläche</p>	<p>Drehen Sie sich sanft bis ans Bewegungsende und verweilen dort 3–5 Atemzüge. Dann wechseln Sie die Seite</p>	<p>Diese Übung fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule und die Koordination.</p>
<p>Krokodil</p> 	<p>Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.</p>	<p>Rückenlage mit seitlich ausgestreckten Armen: → Beugen Sie das rechte Bein und bewegen das Knie zur linken Seite. → Drehen Sie das Becken mit. → Die linke Hand fixiert das rechte Knie > der rechte Arm ist seitlich am Boden abgelegt > der Kopf dreht leicht nach rechts</p>	<p>Seitenwechsel nicht vergessen!</p>	<p>Diese Übung fördert die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule und die Koordination. > Lassen Sie nach Möglichkeit beide Schultern am Boden liegen.</p>
<p>Bogenspannung</p> 	<p>Diese Übung streckt die Brustwirbelsäule und dehnt die Brustmuskulatur.</p>	<p>Aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien: → Falten Sie die Hände auf dem Rücken in Beckenhöhe. → Spannen Sie die Bauchmuskeln an und schieben die Hände in Richtung Boden. → Nehmen Sie die Schultern zurück und heben Sie das Brustbein</p>	<p>Die Spannung über 3–5 Atemzüge halten und mehrmals wiederholen.</p>	<p>Diese Übung ist auch im Sitz auf einem Hocker möglich.</p>
<p>Rücken-Streck-Dich</p> 	<p>Diese Übung fördert die Beweglichkeit in den Schultern und der Brustwirbelsäule, zudem verbessert sie die Atmung</p>	<p>Sitz auf einem Stuhl: → Heben Sie einatmend die Arme neben den Kopf in die Höhe und drehen die Daumen nach hinten. → Heben Sie Ihr Brustbein. → Ausatmend lassen Sie die Arme wieder sinken.</p>	<p>Die Übung kann dynamisch im Atemrhythmus durchgeführt oder länger gehalten werden.</p>	<p>Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden.</p>
<p>Schildkröte</p> 	<p>Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Die gesamte Rückenmuskulatur wird gedehnt und insbesondere der untere Rücken entspannt.</p>	<p>Sitz weit hinten auf einem Stuhl: → Neigen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne und legen ihn auf den Oberschenkeln ab. → Lassen Sie Kopf und Arme mit der Schwerkraft in Richtung Boden sinken → Schließen Sie die Augen und konzentrieren sich auf Ihren Atem.</p>		<p>Variante: Legen Sie ein Kissen auf Ihre Oberschenkel.</p>