

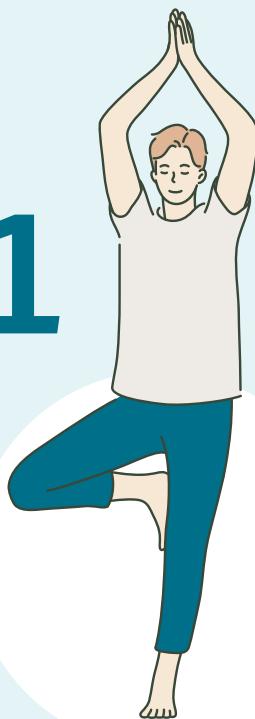
Die Ruhe selbst

Mittagspausen Yoga



Du willst noch mehr?
[Hier](#) kommst du zum
Yoga-Online-Kurs aus
dem TK-GesundheitsCoach
oder scanne den QR-Code.

1



Vrksasana – der Baum

klärt, fokussiert, stärkt

- Hüftbreiter Stand ▪ Gewicht auf ein Bein verlagern
- Anderes Bein kontrolliert nach oben ziehen ▪ Fuß mit der Sohle am Oberschenkel, der Wade oder mit den Zehen auf dem Boden absetzen
 - Arme in Gebetshaltung über den Kopf heben
 - Auf der anderen Seite wiederholen

2



Trikonasana – das Dreieck

harmonisiert, gut für die Verdauung

- Mit einem Ausfallschritt Beine seitlich spreizen ▪ Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden ausstrecken
- Mit langem Rücken nach vorne beugen ▪ Vordere Hand auf dem Schienbein oder Boden platzieren
 - Auf der anderen Seite wiederholen

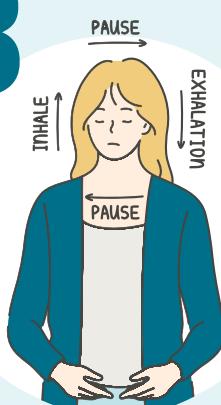
Pranayama – Yoga Atmung

beruhigt, senkt den Blutdruck

Sitze oder stehe aufrecht

- Hände auf den Bauch legen
- Durch die Nase einatmen und bis 4 zählen ▪ Luft anhalten und bis 4 zählen ▪ Durch den Mund ausatmen und bis 6 zählen
- Luft anhalten und bis 4 zählen
- 10-20 Wiederholungen

3



Adho Mukha Svanasana – der herabschauende Hund

entspannt, gleicht aus

- Im Liegestütz mit den Händen fest in den Boden pressen ▪ Gesäß nach hinten-oben schieben ▪ Fersen so weit wie möglich in den Boden schieben
- Schultern und Nacken entspannen

5



4



Meditation – ein Moment Ruhe

stärkt, senkt das Stresslevel

- Schließe die Augen ▪ Nimm das Licht, Geräusche und Gerüche um dich herum wahr ▪ Atme ruhig und gleichmäßig
- Wenn Gedanken kommen, erkenne sie an und lass sie weiterziehen