

KLEINE PAUSE - GROSSE WIRKUNG

Mini-Übungen für zwischendurch – egal ob im Büro, Lager oder unterwegs



Augenyoga - kurz entspannen

Hände aneinander reiben, bis sie warm sind. Dann den Kopf in die gewölbten Hände legen, Augen schließen. Tief durchatmen - 10 ruhige Atemzüge



Augenyoga - aktivieren

Mit den Augen in alle Richtungen schauen, dann langsam kreisen lassen – und zwischendurch ein paar Mal blinzeln. 10-20 Sekunden solange es angenehm ist.



Rücken-Stretch -

für mehr Entspannung
Arme hinter den Beinen verschränken, Kopf nach unten senken, Rücken rund machen. 5 tiefe Atemzüge.



Oberkörper mobilisieren

Einen Arm gestreckt kopfnah nach hinten führen, dann zurück. Der Oberkörper dreht mit, der Blick folgt der Hand. Dann Seite wechseln. 30-60 Sekunden auf jeder Seite halten



Bein und Po dehnen

Setz dich aufrecht hin, ein Bein anwinkeln. Mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen. 5 tiefe Atemzüge und dann mit der anderen Seite wiederholen.



Bein und Po dehnen
Dann das Bein strecken, wieder sanft nach vorne lehnen. Noch mal 5 Atemzüge. Wiederholen mit der anderen Seite.



Hüfte dehnen & Beine stärken
Einen großen Schritt nach vorne machen, Hüfte leicht nach vorne schieben. Wichtig: Das vordere Knie bleibt über dem Fuß. 30 Sekunden pro Seite, 1-2 Mal.



Venenpumpe – bringt Schwung in die Beine
Beide Füße auf den Boden. Auf die Zehenspitzen hochdrücken, dann langsam wieder absetzen. 5-10 Mal, 1-2 Durchgänge.



Nacken-Stretch – für weniger Verspannung
Kopf zur Seite neigen, bis du ein sanftes Ziehen spürst. 5 Atemzüge pro Seite.



Einbeinstand – für bessere Balance
Ein Bein leicht anheben und locker vor- und zurückpendeln. 30 Sekunden pro Seite, 1-2 Durchgänge.



Tandemgang – Koordination schulen
Wie auf der Linie laufen: Ferse genau vor die Zehen setzen. Fünf Schritte vor und zurück. 1-2 Mal wiederholen.

Weil deine Gesundheit wirklich wichtig ist.

