

Mit diesem kleinen Mix aus Yoga, Stretching und Atemübungen bekommen Sie den Kopf wieder frei, **tanken neue Energie** und gehen gleich viel lockerer an die Arbeit – egal, ob zu Hause oder im Büro

# Chill-out in der Mittagspause



## 1. Zur Ruhe kommen

Gerade hinstellen, Beine hüftbreit auseinander, in den Knien leicht gebeugt. Die Schultern sind entspannt, das Becken leicht nach vorn gekippt. Augen schließen und die Hände auf das Energiezentrum in der Körpermitte legen (die rechte Hand zuerst). Dabei tief ein- und ausatmen und sich vorstellen, wie die Füße in der Erde Wurzeln schlagen. Ca. 3 Minuten.

## 2. Wachmacher

Aus dem Stand zur Seite drehen (die Hüfte geht nicht mit!), dabei die Knie leicht beugen, Arme locker nach rechts bzw. links schlenkern und mit dem Handrücken die Nierengegend berühren – das soll die Lebensenergie stimulieren.

## 3. Für mehr Energie

Durchs viele Sitzen staut sich die Energie im Becken, und die Muskeln rings ums Hüftgelenk können verkürzen. Um dagegen zu steuern, mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach hinten machen, die Ferse vom Boden heben; beide Beine sind leicht gebeugt. Hände ans Becken

legen und es nach vorn kippen. Position ca. 15 bis 20 Sekunden halten. Dabei ruhig weiteratmen. Zurück und Seitenwechsel.

## 4. Aufrichten

Sitzt einem der Stress im Nacken, sinkt man in sich zusammen. Um den Brustkorb zu weiten: Locker hinstellen, Knie etwas beugen, die Füße zeigen leicht nach außen. Arme zur Seite strecken, Handinnenflächen nach oben, Schultern sind gesenkt. Jetzt die Arme sanft nach hinten ziehen und ausatmen. Arme wieder nach vorn bringen und einatmen. Im Wechsel 10- bis 15-mal. Wer viel am Computer arbeitet: Hände zum Schluss nach unten abknicken – das lockert die Gelenke und dehnt Hände und Finger.

## 5. Für einen langen Atem

Unter Zeitdruck atmet man flacher und kürzer, der Körper bekommt zu wenig Sauerstoff.

Um den seitlichen Oberkörper zu dehnen und die Atmung zu vertiefen: Hinstellen, Arme nach oben nehmen, Augen schließen. Ausatmen, dabei nach rechts beugen (Becken bleibt fest), beim Einatmen zur Mitte gehen, ausatmen und nach links beugen. Immer im Wechsel.

## 6. Erden

Hände wie bei der ersten Übung vor dem Bauch zusammenlegen, dreimal tief ein- und ausatmen und Augen wieder öffnen.

**Extra-Tipp von Inga Johannsen, Yoga-Trainerin im „calm – the yoga spa“ in Hamburg:** „Wenn Sie unter Dampf stehen und keine Zeit für die Übungen haben, können Sie auch im Sitzen am Schreibtisch abschalten: Die Augen kurz schließen und sich ganz bewusst auf den Atemfluss konzentrieren. Tief durch die Nase einatmen, lang durch die Nase ausatmen. Das entstresst sofort und sorgt für klare Gedanken.“

Diese Übungen können Sie machen, ohne sich umzuziehen. Für einen sicheren Stand, wenn möglich, nur die Schuhe ausziehen.

Programm: „calm – the yoga spa“, Hamburg. Das Workout wurde speziell für Berufstätige entwickelt und wird mittags angeboten (Preis: 30 Minuten/8 Euro, Infos unter Tel. 040/46 00 92 50 oder [www.calm-hamburg.de](http://www.calm-hamburg.de)).