

GESUND IM HOMEOFFICE (6) Beweglich bleiben

Ein Yoga-Flow für Zuhause

AUSFÜHRUNG

Tipps unserer Expertin Claudia Grünert

Unsere Expertin: Claudia Grünert (49) ist Gründerin von Kassel.Yoga und das Gesicht des HNA-Yoga-Sommers. Die Yogalehrerin und Fitnesstrainerin bildet auch am Standort in Kassel gemeinsam mit ihrer Partnerin Ruth Soremski aus. Grünert ist verheiratet und hat einen Sohn. www.kassel.yoga

Ihre Empfehlung: „Nimm dir 30 Minuten Zeit. Wenn es möglich ist, empfehle ich, den Flow dreimal pro Woche zu praktizieren. Wer viel sitzt und steht im Homeoffice, dessen Körper wird gelockert, vitalisierter, der Geist klarer, und du kannst aktiv und neu ans nächste Projekt gehen. Denn das Wundervolle an der Business-Yoga-Technik ist, dass sie ganzheitlich Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Und weil wir im Sitzen flacher atmen, kann über den Atem auch die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn gelenkt werden. So bleibst du kreativ und lebendig.“ mis



Ankommen, atmen, fokussieren, Schulter-Brust-Raum weiten

Die ersten Übungen zum Ankommen. Claudia Grünert zeigt auf den Bildern, wie es geht. Und erklärt, worauf es bei den einzelnen Übungen ankommt.

- 1. Ankommen im Sitzen:** Aufmerksamkeit zum Atem lenken. Der Atem führt dich in die Bewegung.
- 2. Atemübung im Sitzen:** Mit links be-

ginnen. Rechtes Nasenloch mit dem rechten Daumen verschließen. Über links ein- und ausatmen. Zwei Minuten lang. Dann Nasenlöcher öffnen, einen Atemzug durch beide Nasenlöcher nehmen. Nun das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger der rechten Hand verschließen und durch

das rechte Nasenloch zwei Minuten ein- und ausatmen. Das Ziel: Fokussierung des Geistes.

- 3. Schulter-Brust-Raum weiten:** Brustraum und Schultern weiten. Einatmen, aufdrehen, bleiben. Blick zur Decke oder Augen schließen.

ALLE FOTOS: PIA MALMUS

GLÜCKSTELEFON

Zehn Einheiten Business-Yoga

Haben auch Sie Lust auf eine Runde Business-Yoga unter fachkundiger Anleitung bekommen? Dann hätten wir was für Sie: Wir verlosen am heutigen Glückstelefon für zehn Leser je eine Einheit Business-Yoga mit unserer Expertin Claudia Grünert – und zwar als virtuelle Einheit via Zoom am **Mittwoch, 10. März, ab 18 Uhr**.

Und so können Sie gewinnen: Rufen Sie heute unser Glückstelefon unter der Nummer **01379 / 69 96 60** an und nennen Sie das Lösungswort **Yoga**. Die Gewinner veröffentlichen wir in der Samstagsausgabe. Sie werden auch von uns über den weiteren Ablauf informiert. **Kostenhinweis:** Telemedia interactive GmbH; pro Anruf 50 Cent aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer. mis

UNSERE SERIE

1. Experten-Interview
2. Der ergonomische Arbeitsplatz – so sieht er aus
3. Übungen für Wirbelsäule und Nacken
4. Muskelentspannung
5. Bewegung für die Venen
6. **Yoga im Homeoffice**
7. Ernährung und Motivation
8. Übungen für aktive Pausen



Dehnung oberer Rücken und der Nackenmuskeln

- 4. Dehnung oberer Rücken, Nackenmuskeln:** Ausatmend Kopf absenken, Schultern nach vorn drehen und bleiben.
- 5. Fingerkuppen auf die Schultergelenke. Ellenbogen auf Schulterhöhe.** Einatmend strecken.

Ausatmend, Oberkörper dreht nach rechts. Einatmend zur Mitte kommen. Strecken Ausatmen. Oberkörper dreht nach links. Mehrere Runden dynamisch, dann rechts für drei Atemzüge bleiben. mis

Schultern kreisen lassen

- 6. Schulter kreisen:** Die aktuelle Haltung beibehalten wie bei Übung Nummer fünf. Also: Fingerkuppen auf die Schultergelenke legen. Ellenbogen auf Schulterhöhe halten. Nun die Schultern nach hinten kreisen lassen.

Diese Bewegung achtmal wiederholen. Dann die Schultern von hinten nach vorn kreisen lassen – und ebenfalls diese Bewegung achtmal wiederholen. Damit beide Seiten gleichermaßen bewegt werden. mis



Schwebender Stuhl, halbe und ganze Vorbeuge

Bewegungsfluss vom schwebenden Stuhl bis hinunter in die Vorbeuge.

- 7. Schwebender Stuhl.** Ausatmen.

- 8. Halbe Vorwärtsbeuge.** Einatmen.
- 9. Ganze Vorwärtsbeuge.** Ausatmen. Wieder zurück. Halbe Vorwärtsbeuge einatmen. Schwebender Stuhl, ausat-

men. Mehrere Runden dynamisch absolvieren. Dann in jeder Position für vier Atemzüge bleiben. mis

Stehende Seitneigung

- 10. Stehende Seitneigung.** Rechtes Bein kreuzt das linke. Einatmen, strecken. Ausatmen, Oberkörper nach links neigen. Mehrere Runden dynamisch, Bein und Arm wechseln. Dann die Seiten wechseln und die Abläufe wiederholen. mis

Wirbelsäule runden

- 11/12. Wirbelsäule runden.** Bauchnabel nach innen ziehen, einatmend **Gegenbewegung** Bauch-Brustraum nach vorn schieben, Kopf anheben, weiten. Aufgerichtet sitzen, Atemräume wahrnehmen. Für zwei Minuten der Ein- und Ausatmung folgen. mis