



Business Yoga



Janine Domnick

Trainerin | Moderatorin | Coach

www.janine-domnick.de

IM SITZEN

KATZE - KUH

- 1.) Die Ellenbogen weit nach hinten öffnen (einatmen)
 - 2.) Rücken rund machen während die Ellenbogen zusammen wollen, soweit es geht. (ausatmen)
- >> ca. 5 langsame Wiederholungen



ARME KREUZEN

- 1.) Ausgestreckte Arme auf Höhe der Armbeugen überkreuzen
 - 2.) Unterarm auf 90° anwinkeln
 - 3.) Die Handinnenflächen zueinander bringen.
 - 4.) Die Ellenbogen nach oben ziehen, während die Schulterblätter nach unten wollen.
- >> kurz halten, wiederauflösen und unteren Arm nach oben bringen für einen zweiten Durchlauf.

IM SITZEN

HALBER HUND

- 1.) Einen großen Schritt vom Stuhl / Schreibtisch zurückgehen und mit ausgestreckten Beinen, an der Stuhllehne / Tischkante festhalten.
 - >> Der Rücken ist gerade und zieht nach unten.
 - >> Hier einen Moment halten, tief ein- und ausatmen
 - >> ca. 2-3 x wiederholen



SEITENDREHER

- 1.) Aufrecht auf die Kante des Stuhls setzen und die Hände mit Handfläche nach unten zeigend in eine gerade Linie bringen. (einatmen)
- 2.) Von hier aus die rechte Hand ausgestreckt soweit, wie Du kannst nach rechts hinten bringen. Dein Oberkörper dreht sich etwas mit. (ausatmen)
- 3.) Hand zurück zur Ausgangsposition. (einatmen)
- 4.) Linke Hand nach hinten links bringen, soweit es geht. Oberkörper und Blick folgen.
 - >> Abfolge ca. 3x in beide Richtungen wiederholen

IM STEHEN

DIE BANANE

- 1.) Linkes Bein überkreuzt das Rechte. (einatmen)
 - 2.) Linker Arm zieht über den Kopf ebenfalls zur linken Seite (ausatmen)
 - 3.) Rechtes Bein überkreuzt das linke. (einatmen)
 - 4.) Rechter Arm zieht über den Kopf zur linken Seite. (ausatmen)
- >> jede Seite 3x dehnen.



DER BAUM

- 1.) Gerader Stand, dabei das Gewicht langsam auf eine Seite verlagern
 - 2.) Fuß an die Innenseite des Oberschenkels bringen, Armen zu einem großen V strecken und die Balance halten.
 - 3.) Variante 1: Fuß berührt die Innenseite des Unterschenkels
 - 4.) Variante 2: Fuß berührt mit der Spitze den Boden und berührt das Fußgelenk
- >> Den Baum kurz halten, danach wechsel der Standbeine
>> Achtung: Nicht den Fuß auf Kniehöhe abstellen, lieber eine Variante wählen
>> Balancieren macht Spaß, lachen nicht vergessen :)

ENTSPANNUNG

PALMIEREN

- 11.) Hände aneinanderreiben, bis sie warm werden
 - 2.) Hände zu einer Mulde formen
 - 3.) Hände auf die Augen legen und diese ganz verdunkeln
- >> solange hier halten, wie es sich gut anfühlt
- >> wer mag kann auch währenddessen die Augen groß aufreißen
- >> zum Schluss die Hände bei noch geschlossenen Augen herunternehmen. Nun langsam die Augen öffnen.



JANINE DOMNICK TRAINERIN | MODERATORIN | COACH
WWW.JANINE-DOMNICK.DE

1- MINUTEN MEDITATION

- 1.) Entspannt hinstellen oder hinsetzen
 - 2.) Eine Minute lang den eigenen Atem zählen OHNE diesen zu verändern.
 - 3.) Eine weitere Minute lang versuchen die Anzahl auf circa 6 Atmungen pro Minute zu reduzieren.
- >> 6 Atmungen dienen der Orientierung. Wenn du 10x oder 4x in der Minute atmest ist das beides total in Ordnung. Schau was Dir gut tun! Und sei gespannt, wie Du dich nach diesen zwei Minuten fühlst.

MÖGLICHE YOGA-ABFOLGE

Start



Abschluss



CA. 5 MINUTEN