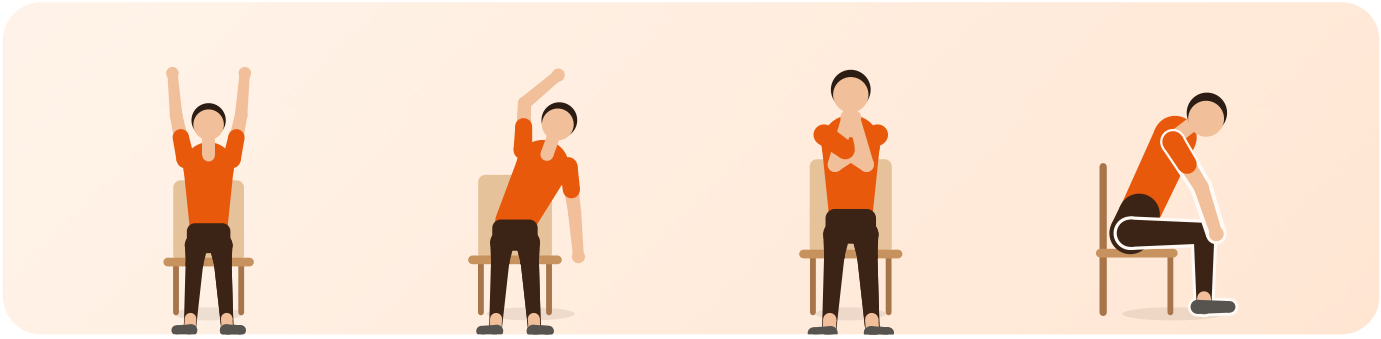
Stuhl-Yoga
8 Übungen im Sitzen

Yoga ohne Matte und ohne Aufstehen: sanfte Dehnungen, Drehungen und Atemübungen auf dem Stuhl. Ideal für Senioren, fürs Büro und für alle, denen der Boden zu weit weg ist.



Was ist Stuhl-Yoga?

Beim Stuhl-Yoga werden klassische Yoga-Haltungen so angepasst, dass du sie im Sitzen machen kannst. Der Stuhl gibt Halt und nimmt dir die Angst vor dem Hinlegen und Aufstehen.

Die Übungen machen den Rücken beweglich, lösen Verspannungen in Schultern und Nacken und helfen beim Entspannen.

Das brauchst du

- Einen stabilen Stuhl ohne Rollen und ohne Armlehnen
- Bequeme Kleidung
- Einen ruhigen Ort
- Gern ein Kissen im Rücken
- 10–20 Minuten Zeit

Die 8 Übungen

1	Berg im Sitzen	S. 2
2	Katze und Kuh	S. 2
3	Seitstreckung	S. 2
4	Drehsitz	S. 2
5	Vorbeuge im Sitzen	S. 3
6	Adler-Arme	S. 3
7	Taube im Sitzen	S. 3
8	Entspannung	S. 3

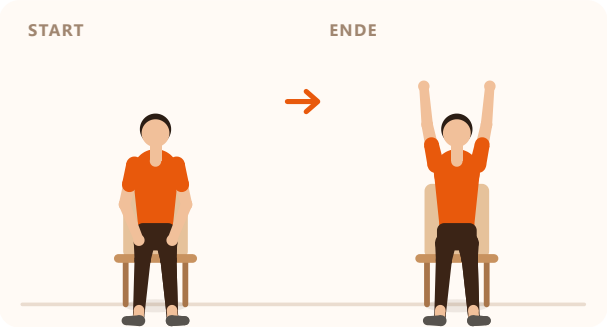
Kurz zur Sicherheit: Beweg dich nur so weit, wie es angenehm ist – Yoga soll nicht wehtun. Atme ruhig weiter. Bei Bandscheibenproblemen, künstlichen Hüftgelenken, Bluthochdruck oder nach Operationen vorher ärztlich abklären.

Aufrichten und Bewegen

1 Berg im Sitzen

5 Atemzüge

Trainiert: Haltung, Wirbelsäule, Atmung



1. Sitz aufrecht auf der vorderen Stuhlhälfte, die Füße hüftbreit am Boden.
2. Mit dem Einatmen die Arme seitlich nach oben führen, bis die Handflächen zueinander zeigen.
3. Lang machen, fünf ruhige Atemzüge, dann die Arme sinken lassen.

Achte darauf: Die Schultern bleiben weg von den Ohren. Bei Schulterproblemen die Arme nur bis Schulterhöhe heben.

2 Katze und Kuh

6–8× im Wechsel

Trainiert: Beweglichkeit der Wirbelsäule



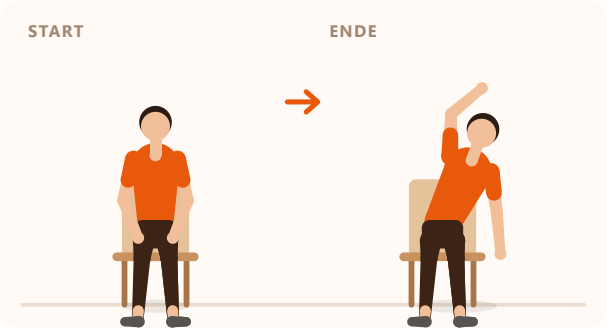
1. Leg die Hände auf die Knie.
2. Einatmen: Brust nach vorn schieben, Blick leicht nach oben – das ist die Kuh.
3. Ausatmen: Rücken rund machen, Kinn zur Brust – das ist die Katze.

Achte darauf: Die Bewegung folgt dem Atem. Den Nacken nicht überstrecken.

3 Seitstreckung

3 Atemzüge je Seite

Trainiert: Flanken, seitlicher Rumpf



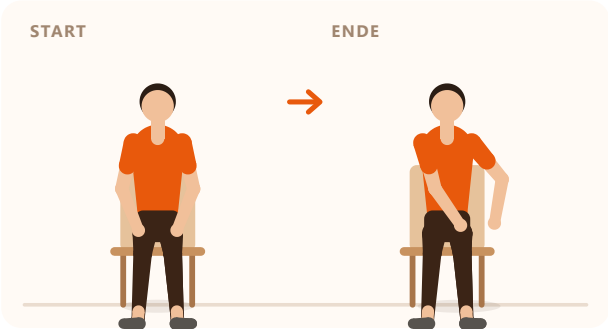
1. Sitz aufrecht, eine Hand hält die Sitzfläche.
2. Heb den anderen Arm über den Kopf und neig dich zur Seite.
3. Drei Atemzüge in die gedehnte Flanke atmen, dann Seite wechseln.

Achte darauf: Beide Sitzbeinhöcker bleiben auf dem Stuhl.

4 Drehsitz

3 Atemzüge je Seite

Trainiert: Rücken, Brustwirbelsäule



1. Sitz aufrecht und atme ein, um dich lang zu machen.
2. Mit dem Ausatmen den Oberkörper zur Seite drehen. Eine Hand liegt auf dem gegenüberliegenden Knie, die andere hinten an der Lehne.
3. Drei Atemzüge bleiben, zurück zur Mitte, Seite wechseln.

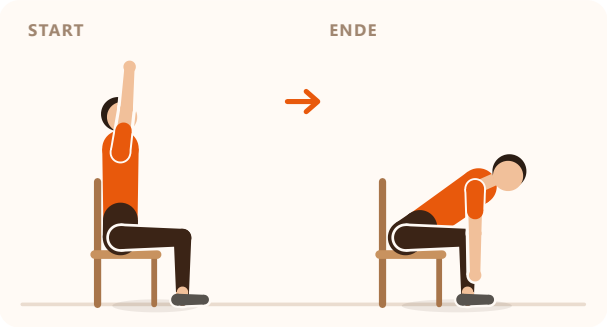
Achte darauf: Die Drehung kommt aus der Mitte des Rückens, nicht aus dem Nacken.

Dehnen und Entspannen

5 Vorbeuge im Sitzen

5 Atemzüge

Trainiert: Rücken, Rückseite der Beine



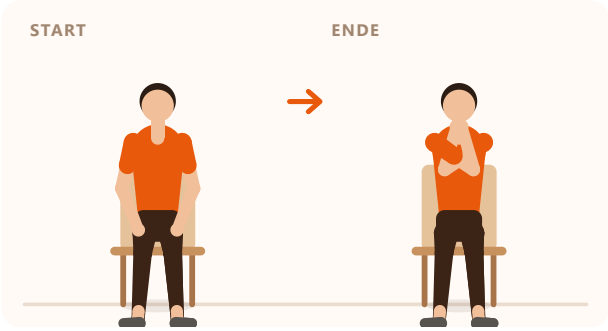
1. Streck die Arme nach oben.
2. Beug dich mit langem Rücken nach vorn und lass die Arme neben den Beinen hängen.
3. Fünf Atemzüge entspannen, dann Wirbel für Wirbel aufrichten.

Achte darauf: Bei Bluthochdruck, grünem Star oder Schwindel nur leicht nach vorn neigen.

6 Adler-Arme

3 Atemzüge je Seite

Trainiert: Schultern, oberer Rücken



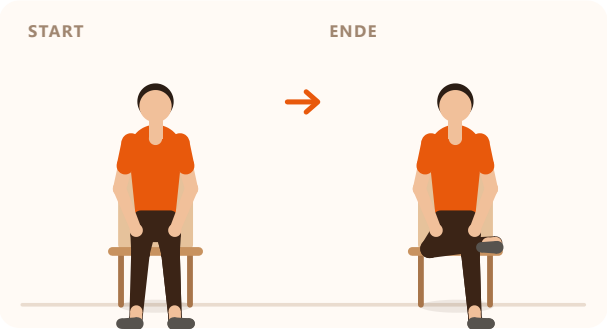
1. Streck die Arme nach vorn und kreuz sie, sodass ein Ellbogen auf dem anderen liegt.
2. Beug die Ellbogen und führ die Handflächen zueinander.
3. Heb die Ellbogen leicht an und atme in den oberen Rücken.

Achte darauf: Kommen die Hände nicht zusammen, leg sie einfach auf die gegenüberliegenden Schultern.

7 Taube im Sitzen

5 Atemzüge je Seite

Trainiert: Hüfte, Po



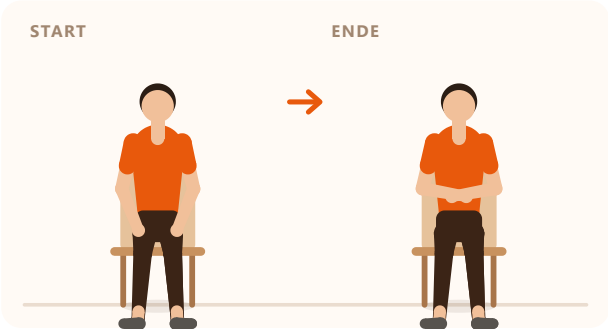
1. Sitz aufrecht, beide Füße am Boden.
2. Leg einen Knöchel auf das andere Knie, der Fuß ist gebeugt.
3. Mit geradem Rücken leicht nach vorn neigen, bis du eine Dehnung im Po spürst.

Achte darauf: Drückt es im Knie, den Fuß tiefer auf das Schienbein legen.

8 Entspannung

1–3 Minuten

Trainiert: Atmung, Ruhe



1. Sitz bequem, gern auch angelehnt.
2. Leg die Hände auf den Bauch und schließ die Augen.
3. Spür, wie sich der Bauch mit jedem Atemzug hebt und senkt.

Achte darauf: Zähl, wenn du magst, beim Einatmen bis vier und beim Ausatmen bis sechs.

Deine Stuhl-Yoga-Folge

ca. 15 Minuten

Nr.	Übung	Dauer	Atmung
1	Berg im Sitzen	5 Atemzüge	ruhig und tief
2	Katze und Kuh	6–8× im Wechsel	Kuh = ein, Katze = aus
3	Seitstreckung	3 Atemzüge je Seite	in die Flanke atmen
4	Drehsitz	3 Atemzüge je Seite	aus = tiefer drehen
5	Vorbeuge im Sitzen	5 Atemzüge	aus = loslassen
6	Adler-Arme	3 Atemzüge je Seite	in den Rücken atmen
7	Taube im Sitzen	5 Atemzüge je Seite	ruhig
8	Entspannung	1–3 Minuten	ein 4, aus 6

Kurz-Yoga fürs Büro (5 Minuten)

- Berg im Sitzen – 3 Atemzüge
- Katze und Kuh – 5×
- Drehsitz – je Seite 2 Atemzüge
- Adler-Arme – je Seite 2 Atemzüge
- Entspannung – 1 Minute

Kleine Yoga-Regeln

- Nie in den Schmerz gehen
- Der Atem fließt immer weiter
- Langsam in die Haltung und langsam heraus
- Jeden Tag ist der Körper anders – das ist normal

Zwei Wochen zum Abhaken

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Ruhetag
Tag 8	**Tag 9**	**Tag 10**	**Tag 11**	**Tag 12**	**Tag 13**	**Tag 14**
Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Ruhetag