

Relaxen und neue Kraft tanken

mit BIOSWING Bürostuhl-Yoga



Im Zeichen von Corona bleiben viele Menschen zuhause und arbeiten im Homeoffice. Bioswing nicht nur im Büro, sondern auch zuhause zu „besitzen“ ist der Idealfall. Um den neuen Herausforderungen gewachsen zu sein, können Sie mit **Yoga auf dem Bioswing-Stuhl** Ihren Geist und den Körper im Homeoffice in Balance bringen. Die Yoga-Übungen im Sitzen helfen Ihnen, auf kreative und einfache Weise Yoga und somit ein wenig Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Mithilfe dieser Yoga-Übungen lernen Sie, sich besser aufzurichten und Schonhaltungen zu beheben. Ihre Wirbelsäule bleibt beweglich und die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt.

Durch Yoga auf dem Bioswing-Stuhl schaffen Sie mehr Weite im Brustraum und Sie atmen freier. Dadurch verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit und Sie werden leistungsfähiger, schwungvoller und elastischer.

Die Yoga-Übungen auf Ihrem Bioswing Stuhl werden achtsam und langsam ausgeführt. Dadurch sind sie perfekt auch für Yoga-Anfänger geeignet.

BIOSWING Bürostuhl-Yoga

Voraussetzungen:

Ein Bioswing Stuhl und ein wenig Platz

Vorteile von BIOSWING Bürostuhl-Yoga:

- ⊙ Bioswing Yoga Übungen im Sitzen wirken auf Körper, Geist und Seele harmonisierend und fördert wichtige Körperfunktionen
- ⊙ Stuhl-Yoga mit dem Bioswing ist leicht in den Arbeitsalltag zu integrieren
- ⊙ Yoga im Sitzen ist überall möglich
- ⊙ Mit Bioswing Yoga werden Sie beweglicher und kraftvoller, richten sich auf, Schonhaltungen und Schmerzen werden vermieden

Idee, Konzept und Fotos:

Gabriele Hiessl

Assistentin der Gebietsverkaufsleitung Süddeutschland

Mobil: +49 (0) 171 88 60 661
E-Mail: g.hiessl@bioswing.de



1



Yoga-Übung im Sitzen zur Mobilisation der Wirbelsäule

- ⦿ Setzen Sie sich seitlich stabil auf Ihren Stuhl.
- ⦿ Richten Sie Ihren Oberkörper auf, indem Sie Ihr Brustbein anheben.
- ⦿ Machen Sie Ihren Nacken lang und drehen Sie sich langsam Richtung Stuhllehne.
- ⦿ Greifen Sie mit den Händen die Stuhllehne.
- ⦿ Schieben Sie sich aus dem Rücken noch ein Stück nach oben - verlängern Sie Ihren Rücken.
- ⦿ Sie kommen zurück zur Mitte und wechseln auf die andere Seite.

2

Yoga-Übung im Sitzen zur Mobilisation der Hüfte

- ⦿ Setzen Sie sich aufrecht.
- ⦿ Legen Sie Ihre linke Ferse auf Ihr rechtes Knie und Ihre linke Hand auf Ihr linkes Knie.
- ⦿ Drücken Sie mit der linken Hand leicht das Knie nach unten und
- ⦿ spüren Sie die Dehnung in der Hüfte.
- ⦿ Wechseln Sie die Seite.



3



Yoga-Übung im Sitzen zum Dehnen der Beinrückseiten

- ⦿ Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl.
- ⦿ Strecken Sie das rechte Bein nach vorne und fassen Sie die Fußspitze mit der linken Hand.
- ⦿ Schieben Sie die Fersen und die Fußballen nach vorn und
- ⦿ ziehen Sie gleichzeitig Ihre Zehen weiter zu sich heran.
- ⦿ Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach hinten unten.
- ⦿ Wechseln Sie die Seite.

Yoga-Übung im Sitzen zur Dehnen des Rückens

- ⦿ Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl.
- ⦿ Rollen Sie jetzt Wirbel für Wirbel nach vorne in eine komplette Beuge.
- ⦿ Lassen Sie den Kopf und Ihre Arme hängen.
- ⦿ Ziehen Sie Ihre Wirbel auseinander und
- ⦿ rollen Sie sich wieder nach oben.



4

Setzen Sie sich zum Schluss bequem und aufgerichtet auf Ihren Bioswing Stuhl und spüren Sie nach, **wie diese vier Übungen auf Sie wirken.**

Je öfter Sie dies Übungen machen, desto **beweglicher und lockerer** werden Sie.

Achten Sie Ihre persönlichen Grenzen und bleiben Sie am Ball!