

Gestresst?

Hier haben wir die perfekte
Einheit um mal abzuschalten und
mit neuem Fokus in den Tag zu
starten.

Viel Spaß 😊

Worum geht es ?

- Tagtäglich werden wir von Informationen überschüttet die wir verarbeiten müssen. Gleichzeitig gehen wir unseren Verpflichtungen nach und wollen für Freunde und Familie da sein. Tausende Gedanken die durch den Kopf rasen, Erwartungen die wir erfüllen wollen und Dinge die wir uns vorgenommen haben dominieren unseren Alltag. Das kann einen schonmal stressen und dieser „Stress“ kann sich negativ auf Körper und Geist auswirken, wenn wir uns nicht auch mal Ruhephasen gönnen. Es ist wichtig, für uns selbst da zu sein um kurz mal abzuschalten. Abzuschalten von Handy, Fernseher, und anderen Medien um mal für einen Moment zurück zu sich selbst zu finden.

Yin Yoga

Was wird benötigt ?

- Yogamatte/ Teppichboden mit genug Platz
- Gemütliche Kleidung
- Ruhiger Raum in entspannter Atmosphäre
- Timer, Uhr

Achtung!

Die Durchführungen dieser Übungen erfolgt auf Eigene Gefahr. Solltest du dir nicht sicher sein ob du diese Übungen machen solltest, frage bitte zuerst deine Ärztin/ deinen Arzt. Solltest du ungewöhnliche Schmerzen bei den Übungen verspüren mache diese bitte nicht weiter und kontaktiere deine Ärztin/ deinen Arzt.

Aufwärmen

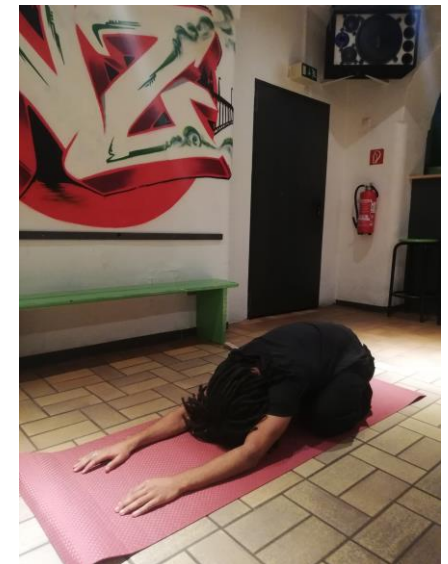
- Um einen besseren Effekt der Übungen zu erzielen, macht es Sinn sich vorher aufzuwärmen.
- Dafür kannst du einfach mal etwas rumhopsen und dabei die Beine und Arme ausschütteln.
- Alternativ kannst du dir auch Musik anmachen und Tanzen bis alles gelockert ist und du dich bereit fühlst.

Besonderheiten

- Übungen werden mindestens 2 Minuten gehalten.
- Atmung ist sehr wichtig um sich auf jede Übung einlassen zu können.
- Es geht nicht darum, eine Übung besonders gut zu machen, jede/r hat ihren/seinen eigenen Körper und entscheidet ganz für sich alleine wie weit sie/er gehen möchte.

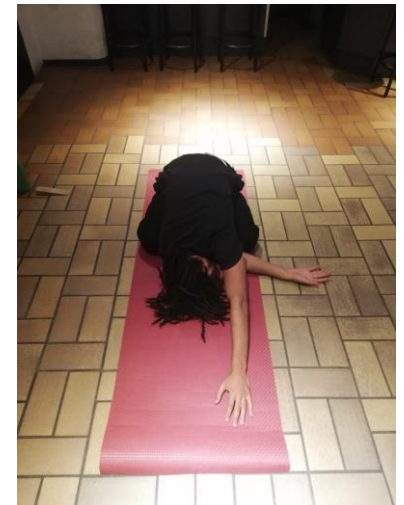
Haltung des Kindes

- Knie etwas weiter auseinander
- Oberkörper flach auf den Boden
- Rücken lang nach vorne strecken
- Ellenbogen ablegen
- Stirn auf den Boden legen
- Po zieht Richtung Füße
- Alles entspannen und langsam schwer werden
- 2 Minuten halten
- Auf Ein- und Ausatmung achten
- Loslassen...Ankommen



Haltung des Kindes

- Linken Arm unter dem Körper nach Rechts durchfädeln und ablegen.
- Auf Atmung achten.
- Nach 2 Minuten wechseln. (*anderen Arm unterm Körper durchfädeln*)



Nacken entspannen

- Setz dich gemütlich auf deine Fersen und ziehe deine Scheitelspitze so nach oben das sich dein Rücken streckt.
- Nun kippe einmal den Kopf langsam... Erst in die eine dann in die andere Richtung.



Schmetterling

- Setze dich gerade hin.
- Fußsohlen kommen zusammen.
- Ziehe deinen Kopf nach oben und mach dich ganz lang.
- Lass dich langsam nach vorne fallen und halte die Position auch für 2 Minuten.
- Atmung nicht vergessen.



Rückenlage

- Leg dich auf den Rücken.
- Nimm die Fußsohlen zusammen.
- Knie nach links und rechts fallen lassen.
- Hände auf den Bauch legen.
- 2 Minuten halten



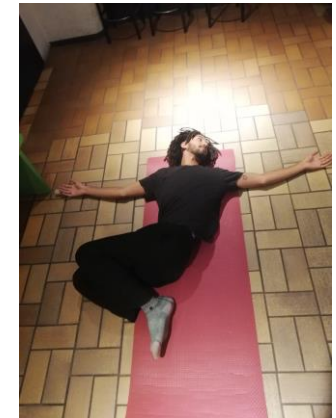
Kurz Strecken

- Lege dich lang auf den Rücken, nimm die Arme über den Kopf und zieh dich einmal lang...



Fast geschafft !!

- Rückenlage
- Stelle deine Beine auf.
- Strecke deine Arme nach rechts und links.
- Knie gehen nach links während der Kopf nach rechts dreht.
- 2 Minuten halten und dasselbe nochmal auf der anderen Seite.
- Versucht dabei jeden Moment zu genießen 😊



Schlussentspannung

- Lege dich einmal flach auf den Boden und lasse die ganze Übung auf dich nachwirken.
- Bleibe so lange liegen, bis du bereit bist aufzustehen
- Vergiss nicht Danke zu sagen.
- Und das wars auch schon 😊



Ende

- Ich hoffe diese Übungen geben euch einen Einblick darin, wie Körper und Geist zusammenhängen können und was ihr tun könnt wenn Ihr mal stressige Phasen habt.
- Das Neustadtzentrum wünscht euch noch eine schöne Zeit.
- Mit den besten Grüßen...