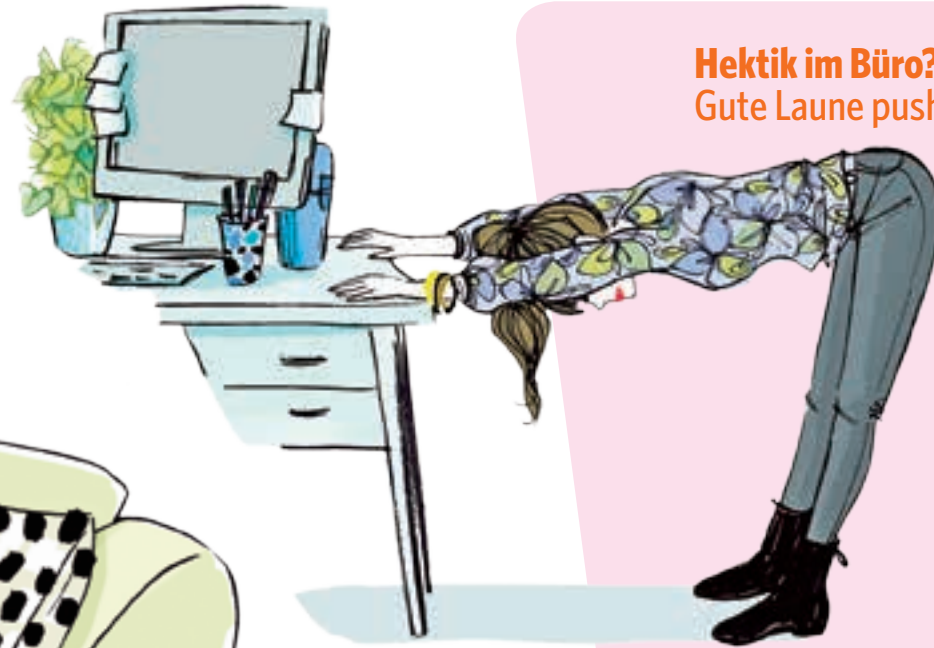


**Erschöpft?
Kraft tanken für morgen**

► Endlich auf der Couch! Aber gleich morgen stehen weitere Aufgaben bevor. Diese Übung hilft Ihnen, vertrauensvoll zu sein: Sie schaffen das! „Setzen Sie sich mit der einen Seite auf die Couch-Kante, winkeln Sie das Bein an“, sagt Orzech. „Das hintere bleibt durchgestreckt. Kopf und Oberkörper gerade halten, Arme gerade nach oben strecken. Kurz halten und Seite wechseln.“



**Hektik im Büro?
Gute Laune pushen**



► Ständig klingelt das Telefon, Kollegen und der Chef ... alle wollen etwas von Ihnen. „Dann hilft es, die Beine durchzustrecken und die Hände auf den Bürotisch zu legen, sodass Oberkörper und Arme eine Linie bilden“, sagt Orzech. Dehnt den Rücken, hellt die Stimmung auf.

**Stress-
Situationen
und wie Yoga
dagegen hilft**

Mit diesen Übungen, zusammengestellt von Yoga-Expertin Petra Orzech, können Sie wieder Ruhe finden und neue Kraft sammeln



**Bus verpasst? Zeit, wieder
ins Gleichgewicht zu kommen**

► Der Alltag stellt viele Anforderungen. „Nutzen Sie das Warten auf den nächsten Bus doch, um wieder ins äußere und innere Gleichgewicht zu finden“, rät Orzech. Gewicht auf ein Bein verlagern, den anderen Knöchel umfassen und das Bein heben, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist, Oberkörper vorbeugen. Orzech: „Wer noch wackelig steht, stützt sich ab.“

Stau? Nacken entspannen statt ärgern

► Schon wieder Stau oder eine rote Ampel? Perfekt für eine Übung, die den Nacken dehnt. „Wer viel sitzt, leidet dort nämlich oft unter Verspannungen“, sagt Petra Orzech. „Sitzen Sie gerade. Fassen Sie mit der Hand über den Kopf und lassen Sie sie dort ein paar Atemzüge lang ruhen. Auf der anderen Seite wiederholen.“



**Kurzurlaub für
Geist und Körper**



Wie Yoga wirkt, erklärt Yoga-Lehrerin **Petra Orzech**, www.slim-yoga.com

**Kann jeder diese
Übungen machen?**

Ja. Aber machen Sie sie sanft und hören Sie auf Ihren Körper und seine Grenzen. Fragen Sie im Zweifel vorher Ihren Arzt.

**Wie helfen sie
beim Entspannen?**

Angespannte Muskeln werden gedehnt, der Geist hört auf zu rotieren, da er sich auf die Übung konzentriert. Das bringt beruhigende Energie in Fluss.

**Wie oft sollte ich diese
Übungen machen?**

So oft Sie es schaffen. Es soll ja kein zusätzlicher Stress entstehen. Ideal wäre täglich. Mein Tipp: Probieren Sie es eine Woche täglich und spüren Sie den Unterschied.

Text: Cécile Hoeborn; Illustrationen: Dorothee Jost; Foto: petra-orzech.com

**Bavaria
blu®**

Ein einfaches Brot
mit Bavaria blu kann
so glücklich machen



Weitere Genussideen auf www.bavariablu.de

