

# Das neue Anti-Stress-Yoga

*In nur 15 Minuten zu mehr  
Harmonie, Gelassenheit und  
besserer Ausstrahlung*

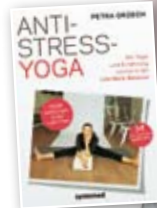


**Wechselatmung**  
*Diese Übung bringt den Körper  
wieder ins Lot. Sie lässt sich auch  
schnell mal im Büro durchführen*

## Atem-Übung für mehr Energie

Setzen Sie sich aufrecht hin. Verschließen Sie das rechte Nasenloch mit dem Daumen der rechten Hand, nun durchs linke Nasenloch einatmen. Atmung kurz anhalten. Mit dem Ringfinger linkes Nasenloch verschließen, Daumen vom rechten lösen und ausatmen. Rechts einatmen, Daumen verschließt das rechte Nasenloch, Ringfinger vom linken lösen und links ausatmen. 12x wiederholen

**Petra Orzech** (46) ist Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Yogalehrerin mit über 20 Jahren Yoga-Praxis. Ihr Buch „Anti-Stress-Yoga“ (systemed, 19,99 Euro) zeigt wirkungsvolle Übungen und gibt gute Tipps.



## Notfall-Übungen gegen Stress



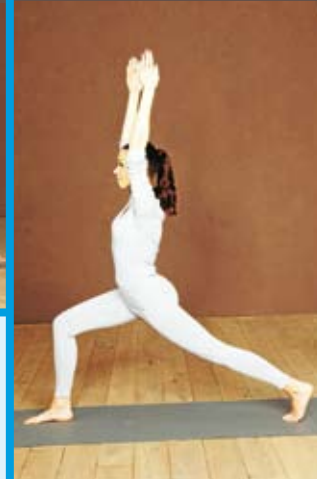
**Der herabschauende Hund** löst  
*Verspannungen und stärkt das Selbstbewusstsein*

Aufrecht hinstellen. Weit nach vorne beugen, Hände auf den Boden pressen. Der Körper bildet ein Dreieck. Fersen auf den Boden drücken. Der Kopf hängt entspannt. Tief ein- und ausatmen. Tipp: Haben Sie Probleme, Arme und Beine gleichzeitig zu strecken, beugen Sie leicht die Knie. 5 Atemzüge lang halten.

Bäuchlings hinlegen, die Hände in Schulterhöhe aufstützen. Beim Einatmen den Oberkörper aufrichten, Po fest anspannen! Der Nacken bleibt gestreckt. Halten Sie die Position 3-5 Atemzüge lang. Ausatmen, wieder hinlegen.

**Der Krieger**  
*Kräftigt die Beinmuskulatur,  
stärkt die Durchsetzungskraft und  
verleiht neuen Optimismus*

**Die Kobra**  
*Diese Übung entspannt den Nacken,  
dehnt die Brustmuskulatur und  
steigert das Durchhaltevermögen*



Stellen Sie sich gerade hin, die Füße stehen parallel zueinander. Mit der Einatmung führen Sie mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorn aus. Rechtes Bein ist gebeugt, das linke gestreckt, die Ferse vom Boden abgehoben. Heben Sie die gestreckten Arme nach oben, die Handflächen zeigen zueinander. Halten Sie die Position 3- 5 Atemzüge lang.

## DIE DOS + DON'TS VON DER EXPERTIN

**DO:** Yoga ist für jeden gemacht. Sie brauchen also keine Angst zu haben, dass Sie zu dick oder zu unbeweglich sind. Wenn die Übungen nicht gleich auf Anhieb gelingen, bloß nicht überfordern! Üben Sie weiter, aber bauen Sie keinen Druck auf. Yoga heißt, Geduld mit sich und dem Körper zu haben. Bei Schmerzen stoppen. Üben Sie dreimal wöchentlich etwa 20 Minuten – egal ob morgens, mittags oder abends.

**DON'T**  
Üben Sie nicht, wenn Sie an einer akuten Infektion leiden, Asthma haben oder unter starken Schmerzen leiden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt! Mit vollem Bauch übt es sich schlecht, deshalb ein bis zwei Stunden vorher nicht mehr groß tafeln. Wenn Sie Hunger haben, greifen Sie zu Nüssen oder einer Banane. Gehen Sie vorher auf die Toilette, denn einige Übungen wie der Drehsitz drücken auf die Blase.



Yoga nimmt den Stress. Bei Hektik im Büro hilft oft auch schon eine simple Atemübung, um die Nerven wieder in Balance zu bringen

## Relax-Übungen für den Rücken

**Der Seestern**  
Dehnt die Vorderseite der Wirbelsäule und regt den Kreislauf an

Legen Sie sich bäuchlings hin. Die Stirn ruht auf dem Boden. Arme und Beine gespreizt vom Körper wegstrecken. Mit der Einatmung den Oberkörper etwas anheben, Po anspannen. Die Position kurz halten, maximale Körperspannung. Ausatmen, Arme und Beine ablegen, entspannen. **5x wiederholen.**



**Das Krokodil**  
Löst Verspannungen im unteren Rücken



In Rückenlage rechtes Bein gebeugt aufstellen, linkes Bein ist gestreckt. Breiten Sie die Arme in Schulterhöhe aus. die Handflächen zeigen zum Boden. Führen Sie nun das rechte Knie zur linken Seite soweit wie möglich, die Schultern dürfen sich aber nicht

vom Boden lösen! Gleichzeitig den Kopf sanft nach rechts drehen. Einige Atemzüge lang in der Position verharren, dann zur anderen Seite üben.

## Blitz-Übung für die schlanke Linie

**Die Vorbeuge** kurbelt den Stoffwechsel an, bringt die Verdauung in Gang und gibt neue Energie

Stellen Sie sich aufrecht hin. Heben Sie einatmend die Arme über den Kopf. Die Handflächen zeigen zueinander. Ziehen Sie ausatmend den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und beugen sich nach vorn. Die Hände sollten den Boden berühren. Klappt das nicht, können Sie anfangs auch die Handflächen auf die Schienbeine legen, Position kurz halten, dann wieder aufrichten. **5x üben.**



## Beauty-Übungen für Bauch, Beine & Po

Hinstellen mit gegrätschten Beinen, Füße nach außen. Ausatmend die Knie beugen, Bauchnabel einziehen. Arme vor die Brust führen. **5-10 Atemzüge halten.**

Rückenlage. Einatmend die Beine senkrecht anheben. Ausatmend senken, bis die Zehen hinter dem Kopf den Boden berühren. Die Arme stützen den Körper. **5-10 Atemzüge halten.** Beine Wirbel für Wirbel abrollen.

**Der tiefe Berg**  
Strafft Beine und Po und fördert eine gute Haltung



**Der Pflug**  
Gilt als Jungbrunnen, er massiert den Bauch, regt die Verdauung an