



ImPuls-Gesundheit

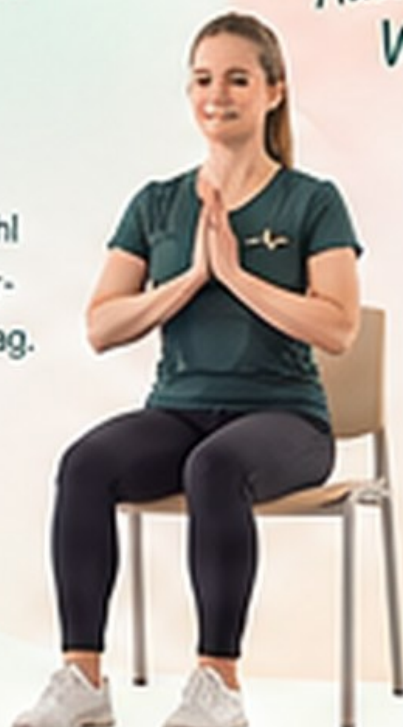
Aktiv e.V. - Coesfeld

ENTSPANNT. BEWEGLICH. IM GLEICHGEWICHT

Stuhl-Yoga

Sanfte Yoga-Übungen im Sitzen oder mit dem Stuhl unterstützen die Beweglichkeit, fördern die Körperwahrnehmung und bringen mehr Ruhe in den Alltag.

Kleine
Auszeit. Große
Wirkung.



Beispielübungen

1 Aufrechte Sitzhaltung



- Beide Füße auf den Boden.
- Wirbelsäule lang machen.
- Schultern entspannt.

2 Seitliche Dehnung



- Einen Arm über den Kopf führen.
- Oberkörper sanft zur Seite neigen.
- Seiten wechseln.

3 Schulterkreisen



- Schultern langsam nach hinten kreisen.
- Mehrmals wiederholen.



Wiederholungen

5-10 Atemzüge pro Übung.
2-3 Runden



Wichtig zu wissen

- ✓ Alle Bewegungen langsam und achtsam ausführen.
- ✓ Nur so weit gehen, wie es angenehm ist.
- ✓ Der Stuhl bietet Sicherheit und Stabilität.



ImPuls-Gesundheit

Aktiv e.V. - Coesfeld

Bewegung, die gut tut - in jedem Alter.
www.impuls-gesundheit.de