



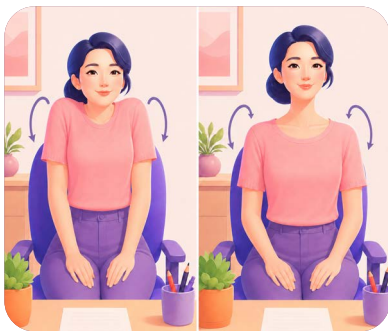
NICOLE^s

YOGASTUDIO
BREMEN

DEINE KLEINE PAUSE AM SCHREIBTISCH

3 Übungen für Rücken und Nacken

**Drei Mini-Übungen, die deinen Nacken und Rücken zwischendurch aufatmen lassen.
Direkt am Schreibtisch, ohne Umziehen, ohne dass die Kollegen was merken.
Drei Minuten. Mehr brauchst du für diese kleine Pause nicht.**



1

Schulterkreise

zum Lockermachen

Setz dich aufrecht hin, Füße fest auf dem Boden. Führe die Bewegung mit dem Atem: Mit dem Einatmen die Schultern über vorne nach oben bis zu den Ohren kreisen, mit dem Ausatmen über hinten wieder nach unten kreisen. Ein paar Runden langsam ausführen, dann die Richtung wechseln, immer im Rhythmus deiner Atmung. Und nicht die Luft anhalten (macht man nämlich gern heimlich).

Sieht unspektakulär aus, aber dein Nacken merkt den Unterschied als Erstes.

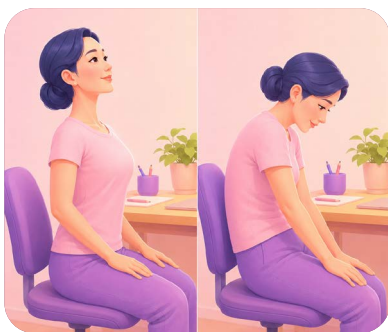
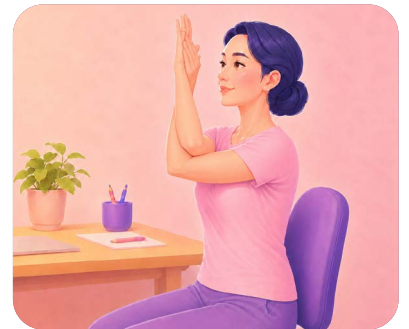
2

Adlerarme

gegen das Ziehen zwischen den Schultern

Streck beide Arme nach vorn, dann kreuz den einen Ellbogen über den anderen und wickle die Unterarme umeinander, so gut es geht. Handflächen oder Handrücken kommen zusammen. Jetzt heb die Ellbogen sanft an und schieb die Hände ein Stück von dir weg – du spürst die Dehnung zwischen den Schulterblättern. Ein paar Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

Sieht ein bisschen verknotet aus, tut zwischen den Schulterblättern aber richtig gut. Und wenn die Arme nicht ganz mitmachen: die Dehnung kommt trotzdem.



3

Katze-Kuh im Sitzen

für die ganze Wirbelsäule

Hände auf die Oberschenkel. Beim Einatmen das Brustbein nach vorn-oben schieben, sanftes Hohlkreuz, Blick leicht nach oben (das ist die „Kuh“). Beim Ausatmen den Rücken rund machen, Kinn zur Brust, wie eine buckelnde Katze. Ein paar Mal langsam im Atemrhythmus hin und her. Dein Rücken bekommt endlich mal Bewegung, ganz ohne aufzustehen.

Meine heimliche Lieblingsübung. Nach ein paar Runden fühlt sich der Rücken an wie frisch durchgelüftet.



Na, schon lockerer?

Wenn dir diese kleine Pause gutgetan hat und du mehr davon möchtest, komm gern in mein Studio in Bremen-Hemelingen.

Ich bin Nicole und bei mir gibt's sanftes Yoga für Frauen ab 35.

KURSPLAN & BUCHUNG