

# Yoga mit Lilly

## 7 S C H R E I B T I S C H Ü B U N G E N

Hey!

Schön, dass du dich für die Schreibtischübungen entschieden hast. Regelmäßig angewendet helfen sie dir deine verspannten Muskeln von der Schreibtischarbeit zu lösen.



*"Du musst für Yoga nicht beweglich sein, Yoga macht dich beweglich."*

*Lilly Rugg*





# Yoga mit Lilly

## 7 SCHREIBTISCHÜBUNGEN



### NACKEN ENTSPANNEN

Lass deinen Kopf schwer nach unten hängen. Verstärke die Dehnung indem du deine Schultern nach unten ziehst. Kreise deinen Kopf sanft von einer Schulter zur anderen. Wiederhole einige male, halte dann auf jeder Seite für einige tiefe Atemzüge.



*Wichtig*

Kreise nur soweit es sich gut anfühlt.





# Yoga mit Lilly

## 7 SCHREIBTISCHÜBUNGEN



Neige deinen Kopf zu einer Seite. Strecke den gegenüberliegenden Arm seitlich aus. Flexe deine Hand und ziehe für eine intensivere Dehnung deine Schulter Richtung Boden. Verändere mit dem ausgestreckten Arm die Höhe bis du eine angenehme Dehnung verspürst.

### SEITLICHE NACKEN DEHNUNG



### SIDE STRETCH

Strecke einen Arm nach oben, ziehe deine Schulter von deinem Ohr weg. Schiebe dich soweit zur gegenüberliegenden Seite, wie deine Sitzbeinhöcker gleichmäßig auf dem Stuhl bleiben und du eine angenehme Dehnung in deine Flanke fühlst. Immer beide Seiten dehnen.





# Yoga mit Lilly

## 7 SCHREIBTISCHÜBUNGEN



Hebe einatmend deine Arme, ziehe deine Schultern dabei nach unten.  
Rotiere ausatmend mit dem Oberkörper zur Seite, einatmend wieder zurück zur Mitte. Wiederhole einige Male und bleibe dann für einige tiefe Atemzüge in der Rotation.

### ROTATION



### Wichtig

Rotiere nur so weit, wie beide Sitzbeinhöcker auf dem Stuhl bleiben.



# Yoga mit Lilly

## 7 SCHRIBTISCHÜBUNGEN



Lege einen Unterschenkel auf den anderen Oberschenkel, flexe den Fuß dieses Beines und bringe dein Knie in eine angenehme Position. Um die Dehnung zu verstärken, komme mit deinem Oberkörper langsam nach vorne.

*wichtig*

Achte immer auf die Grenzen deines Körpers. Gehe nur soweit in die Dehnung, wie es sich für dich gut anfühlt.

## HÜFTÖFFNUNG



## HÄNGEN LASSEN

Bring deine Oberschenkel etwas weiter als Hüftgelenkbreit auseinander und lass deinen Oberkörper entspannt nach unten hängen. Wenn du möchtest schwinde den Oberkörper von rechts nach links oder rotiere diesen. Lass dich mit jeder Ausatmung schwerer nach unten hängen.



# Yoga mit Lilly

## 7 SCHRIBTISCHÜBUNGEN



Bringe deine Handinnenflächen sanft an den Hinterkopf und schiebe deine Ellenbogen soweit es möglich ist nach außen.. Dabei schiebe deine Brustbein schräg nach oben.

## BWS - MOBILISATION & BRUSTDEHNUNG



Wechsele in den Rundrücken. Schiebe hierfür deine Schulterblätter weit nach hinten und strecke deine Arme vor,. Bleibe jeweils für einige Atemzüge.

ICH WÜNSCHE  
DIR VIEL FREUDE  
MIT DEN ÜBUNGEN

deine Lilly