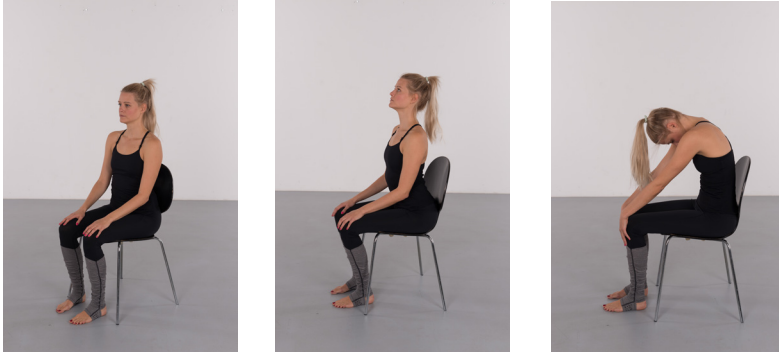




Happy Glow Yoga

# Yoga für einen entspannten Bauch, Rücken und Anspannungen des Alltags

## Kuh und Katze im Sitzen



### Vorteile:

Massiert die Bauchorgane, regt die Verdauung an, verringert Blähungen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und der Rücken aktiviert.

**Ausführung:** Auf einem Sessel aufrecht sitzend: Beine parallel, hüftbreit abgestellt. Die Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt. Kuh: Mit der Einatmung komm in ein leichtes Hohlkreuz und fang vom Becken an aufwärts die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel aufzurollen. Die Brust ist geöffnet, die Schultern ziehen weg von den Ohren. Der Nacken und der Blick sind leicht nach oben gerichtet, die Ellenbogen leicht gebeugt. Katze: Mit der Ausatmung wird der Rücken wieder vom Becken beginnend Wirbel für Wirbel nach innen gerundet. Der Bauchnabel zieht nach innen, der Blick geht Richtung Nabel, die Arme sind durchgesteckt. Wiederhole diese Abfolge 5- 10 x ganz bewusst.

## Twist im Sitzen

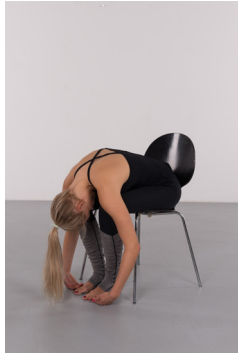
### Vorteile:

Reduziert Krämpfe im Bauch. Streckt und tonisiert das Abdomen. Die Verdauung wird angeregt und man sagt dieser Übung eine entgiftende Wirkung nach. Verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und streckt den unteren Rücken.



**Ausführung:** Auf einem Sessel sitzend, beuge deine Knie und stell deine Beine parallel auf, die Füße sind geerdet. Stell die linke Hand hinter dir am Sessel ab und bringe die rechte Hand auf dein linkes Knie. Mit der Einatmung zieh den Kopf Richtung Decke, sodass der Rücken lang gestreckt wird. Mit der Ausatmung drehen sich beide Schultern nach links. Der Kopf und Nacken drehen sich auch nach Links. Um die Drehung zu vertiefen kann die rechte Hand, oder der Handrücken der rechten Hand sanft gegen das Knie gedrückt werden. Atme hier 5 x tief durch und dann wiederhole die Übung in die andere Richtung.

## Vorwärtsbeuge im Sitzen



### Vorteile:

Die Organe des Verdauungssystems werden angeregt. Stimuliert auch Leber, Nieren, Eierstöcke und Gebärmutter. Der Rücken wird sanft gestreckt. Wirkt beruhigend und kann Stress lindern.

**Ausführung:** Auf einem Sessel sitzend; stell die Beine hüftbreit ab, die Füße sind Parallel und haben guten Bodenkontakt. Die Hände sind entspannt auf den Knien abgelegt. Mit der Einatmung gerade aufrichten, mit der Ausatmung langsam über die Oberschenkel beugen. Der Rücken, Kopf und Nacken sind entspannt, die Hände können sanft am Boden angelegt werden, oder locker in der Luft hängen. Atme hier 10 x tief durch. Strecke die Arme Mit einer Einatmung nach vorne und setze dich wieder auf.

## Adler im Sitzen



### Vorteile:

Gut für die Streckung der Schultern und Arme. Stärkt und entspannt den oberen Rücken.

**Ausführung:** Auf einem Sessel aufrecht sitzend: bring das rechte Bein über das Linke, und klemme den rechten Fuß hinter die linke Wade ein, falls möglich. Streck deine Arme vor dir aus, und überkreuze sie, sodass der rechte Arm über dem linken gestapelt ist. Beuge beide Ellenbogen und versuche die Handflächen zusammen zu bringen. Schultern ziehen weg von den Ohren und Brust bleibt geöffnet. Atme hier 5 x tief durch und dann führe die Übung auf der anderen Seite aus.

## So wirkt Yoga noch auf Körper, Geist und Seele

- Tiefe Entspannung
- Bessere Körperhaltung
- Verbesserte Beweglichkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserte Konzentration
- Verbesserter Schlaf
- Stärkung der Wirbelsäule
- Erhöhter Muskelaufbau
- Gelassenheit im Alltag
- Strahlende Haut & bessere Durchblutung

## Beine zur Brust



### Vorteile:

Massiert den Darm und weitere Organe des Unterbauchs. Die Verdauung wird gefördert und der Körper wird von übermäßig viel Luft befreit. Verspannungen im unteren Rücken werden gelöst und die Hüften sanft gedehnt.

**Ausführung:** Komm in die Rückenlage, beuge die Knie und ziehe die Beine sanft zur Brust. Entweder die Schienbeine halten, oder die Hände zu den Kniekehlen führen. Optional können die Beine auch leicht gegrätscht werden. Lass die Schultern und den unteren Rücken am Boden. Der Nacken bleibt ganz entspannt, der Blick ist Richtung Knie gerichtet. Atme hier 10 x tief durch.

## Kobra



### Vorteile:

Streckt die Wirbelsäule, kräftigt und entspannt den Rücken. Dehnt Bauchmuskeln, Brust und Schultern. Die Verdauung wird verbessert und angeregt. Hat eine sehr beruhigende Wirkung und hilft bei Stress.

**Ausführung:** Komm in die Bauchlage, leg die Stirn und Füße am Boden ab. Schiebe die Hände unter die Schultern, Ellbogen sind gebeugt und ziehen sanft nach innen Richtung Rippen. Hebe mit der Einatmung den Kopf und Oberkörper sanft vom Boden ab und drücke den Bauch und die Füße in den Boden. Es wird nur ganz wenig Druck auf die Hände ausgeübt, der Nacken bleibt lang und entspannt. Atme hier 5 x tief durch.

## Beine Hochlagern



### Vorteile:

Lindert Schmerzen im unteren Rückenbereich. Der Rücken wird entlastet und kann sich entspannen. Die Beine werden entlastet und Schwellungen in Füßen und Beinen reduziert. Die Durchblutung wird verbessert und Stress abgebaut. Verdauungsprobleme werden gemildert und die Bauchdecke entspannt.

**Ausführung:** Komm an einer Wand zur Rückenlage. Stell deine Beine an der Wand ab, und versuche so nahe wie möglich mit dem Gesäß zur Wand zu rücken damit der Körper einen 90° Winkel bildet. Beine sind entspannt, Füße können leicht nach außen gedreht sein. Arme sind seitlich abgelegt, Handflächen zur Decke gerichtet. Schließe die Augen und Atme hier 3 Minuten tief durch.

## Schulterbrücke



### Vorteile:

Die Wirbelsäule wird gestreckt und Rückenschmerzen können gelindert werden. Kann auch helfen Kopfschmerzen zu reduzieren.

**Ausführung:** Komm in die Rückenlage und beuge die Knie. Die Füße sind parallel aufgestellt. Die perfekte Ausrichtung der Füße kann überprüft werden indem man die Fersen gerade noch mit den Fingerspitzen ertasten kann. Dann werden die Arme seitlich neben den Hüften abgelegt, Handflächen Richtung Boden gedreht. Ziehe den Bauchnabel sanft nach innen, spanne den Beckenboden an und drücke den unteren Rücken in den Boden. Mit einer Einatmung wird der Rumpf gehoben und die Füße in den Boden gedrückt. Die Oberschenkel sind aktiv und die Hände drücken sanft in den Boden. Das Gesäß schiebt nach oben, der Blick geht Richtung Knie. Schultern bleiben entspannt. Optional kann auch ein Block unter das Kreuzbein gestellt werden. Atme hier 10 x tief durch und komme mit einer Ausatmung wieder sanft zu Boden.

## Twist im Liegen



### Vorteile:

Reduziert Krämpfe im Bauch. Streckt und tonisiert das Abdomen. Die Verdauung wird angeregt und man sagt dieser Übung eine entgiftende Wirkung nach. Verbessert die Flexibilität

**Ausführung:** Komm in die Rückenlage und zieh die Beine zur Brust. Die Knie sind gebeugt und über dem Nabel ausgerichtet. Die Arme sind seitlich ausgestreckt, die Handflächen Richtung Decke gerichtet. Senke die Beine mit der Ausatmung auf deiner rechten Seite ab – und lass dabei die Knie auf der Höhe des Bauchnabels. Die Knie und Knöchel können übereinander gestapelt sein, müssen es aber nicht. Optional kannst du dir auch einen Block oder eine Decke zwischen die Knie legen. Der Blick ist Richtung Decke gedreht oder weg von den Beinen. Atme hier 10 x tief durch. Mit einer Einatmung kommst du zur Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung auf der anderen Seite.

## Sphinx



### Vorteile:

In dieser Rückbeuge wird der Rücken sowie der Brustkorb schön geöffnet. Die Körpervorderseite (Bauch, Brust) wird gedehnt. Die Bauchorgane werden angeregt. Kann auch bei leichten Depressionen helfen. Baut Stress ab.

**Ausführung:** Komm in die Bauchlage, Beine sind etwas breiter als hüftbreit abgelegt. Schiebe die Ellbogen unter die Schultern, sodass deine Unterarme am Boden nach vorne ausgerichtet sind. Das Schambein wird sanft in den Boden gedrückt. Mit einer Einatmung wird der Oberkörper aufgerichtet, der Blick ist nach vorne gerichtet, der Nacken ist lang, die Brust ist geöffnet. Die Ellbogen sollten genau unter den Schultern platziert sein, sodass keine große Anstrengung nötig ist um in dieser Position zu bleiben. Das Gesäß bleibt entspannt. Atme hier 5 -10 x durch und komme mit einer Ausatmung wieder in die Bauchlage.

## Mehr über Yoga mit Selma Kornmüller



In meinen Yogastunden kannst Du den Kopf abschalten, und die Wettbewerbsgedanken und den Alltag hinter Dir lassen. Meine Yogastunden sind eine „Safe Zone“, in der ich Dir ermögliche loszulassen, und Du Dich wieder spüren kannst. Mir ist wichtig das wir in den Stunden gleichzeitig unseren Körper stärken, strecken und mobilisieren, unseren Geist beruhigen und unsere Atmung neu entdecken. „Lachen und lächeln ist in meinen Stunden erwünscht und Ich trage selbst meist eins.“

Mir ist wichtig das Yoga Spaß macht, und Du selbst spürst was geht und was nicht. Das Du auf deinen Körper und seine Tagesverfassung hörst, ohne zu bewerten und zu drängen. Du entscheidest für Dich.

Das Schöne an Yoga ist, dass es für alle zugänglich ist, egal ob jung oder alt, fit oder untrainiert. Jeder kann Yoga ausüben – es ist nicht nur für Flexible die zu ihren Zehenspitzen kommen. Alles was Du tun musst - ist zum Unterricht zu kommen. Übung macht ja bekanntlich den Meister und Anfänger waren wir alle einmal.

Hatha Yoga - Hatha Flow - Yin Yoga

Gruppenstunden - Privatstunden - Yoga für Firmen - Yoga auf Englisch

[selma@happy-glow-yoga.com](mailto:selma@happy-glow-yoga.com)  
[www.happy-glow-yoga.com](http://www.happy-glow-yoga.com)  
+43 699 124 40 312