

# Büro-Yoga

Eine Übung (ggf. Seite wechseln) ca. alle 30 Minuten 30 Sekunden zum Lockern im Berufsalltag!

(Für nachhaltiges, effektives Lockern je ca. drei Minuten halten!)

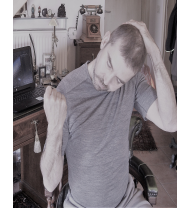
## Nacken



Scheitel nach vorne unten ziehen  
Rücken gerade



Scheitel nach vorne re. unten  
+ li. Schulter tief



Scheitel nach vorne li. unten  
+ re. Schulter tief

## Schulter, oberer Ruecken



im Ausfallschritt  
Hände an die Wand und Brustkorb nach vorne unten schieben



im Ausfallschritt re. Fuß vor  
re. Hand an die Wand, Torso nach li. Drehen



.....und Seite wechseln

## Hüftbeuger



im Ausfallschritt li. Hüfte nach vorne



.....und re. Hüfte nach vorne

oder



beide Hüften nach vorne schieben

## unterer Rücken



Rumpf und Scheitel nach vorne unten ziehen



Leiste nach vorne unten schieben oder ohne abstützen Leiste nach vorne



Rumpf nach links drehen



..... und wieder im Sitzen,

Rumpf nach rechts drehen,  
mit Händen an der Lehne ziehen



**Beinrückseite:**

re. und li. Seite

**Handbeuger:**

Fingerspitzen zeigen zum Oberschenkel

Schulter langsam nach hinten nehmen