



# Sanfte Yoga-Routine bei Stress

10-20 MINUTEN FÜR MEHR RUHE IM ALLTAG

Stress zeigt sich nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper. Diese sanfe Yoga-Routine unterstützt dich dabei, Spannungen zu lösen, den Atem zu vertiefen und dein Nervensystem zu beruhigen. Du kannst die Übungen einzeln oder als kleine Sequenz praktizieren. So, wie es gerade in deinen Alltag passt.



## Kindhaltung | 2-3 Minuten

Wirkung:

- beruhigt das Nervensystem
- schenkt Sicherheit & Geborgenheit
- entspannt Rücken und Bauch

Ausführung:

Knie hüftbreit, Oberkörper sinkt nach vorne. Die Stirn ruht auf der Matte oder auf einem Kissen. Arme locker nach vorne oder neben den Körper. Atme ruhig durch die Nase.

## Katze-Kuh | 1-2 Minuten

Wirkung:

- löst Spannungen im Rücken
- verbindet Bewegung & Atem

Ausführung:

Im Vierfüsslerstand mit der Einatmung Brust öffnen, mit der Ausatmung Rücken runden. Bewege dich langsam und fliessend im eigenen Atemrhythmus.

## Sitzende Vorbeuge (sanft) | 2 Minuten

Wirkung:

- erdend & beruhigend
- fördert das Loslassen

Ausführung:

Im Sitzen Beine locker gestreckt oder angewinkelt. Oberkörper entspannt nach vorne sinken lassen, gerne mit Unterstützung von Kissen oder Block.

## Liegende Drehung | je Seite 1-2 Minuten

Wirkung:

- entspannt Rücken & Bauchraum
- wirkt ausgleichend

Ausführung:

In Rückenlage ein Knie zur Brust ziehen und sanft zur Seite fallen lassen. Arme locker geöffnet, Schultern weich.



## *Beine an der Wand | 3-5 Minuten*

Wirkung:

- reguliert das Nervensystem
- fördert tiefe Entspannung

Ausführung:

Beine an die Wand oder auf einen Stuhl legen. Optional ein Kissen unter dem Becken. Augen schliessen, Atem fliessen lassen.

## *Einfache Atemübung bei Stress (3-5 Minuten)*

Verlängerte Ausatmung

Diese Atemtechnik hilft dem Körper, vom Stress- in den Entspannungsmodus zu wechseln.

So geht's:

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 6 Sekunden durch die Nase ausatmen
- 5-10 Atemzüge wiederholen

Wenn sich das Zählen nicht gut anfühlt: Atme einfach länger aus als ein.

## *Beruhigender Tee für dein Ritual*

Eine warme Tasse Tee unterstützt deine Entspannung zusätzlich:

- Melisse
- Kamille
- Fenchel-Anis-Kümmel

Ideal nach der Yoga-Praxis oder am Abend.

Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast. Sanfte Bewegung, bewusster Atem und kleine Rituale können im Alltag Grosses bewirken.



## **Gesundheitshinweis & Haftungsausschluss**

Die Inhalte dieses PDFs dienen der Entspannung und allgemeinen Gesundheitsförderung. Sie ersetzen keine medizinische, therapeutische oder ärztliche Beratung oder Behandlung. Bitte führe alle Übungen achtsam und schmerzfrei aus.

Bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden, Schwangerschaft oder Unsicherheiten konsultiere bitte vorab eine Ärztin, einen Arzt oder eine medizinische Fachperson. Die Autoren übernehmen keine Haftung für mögliche Verletzungen oder Beschwerden, die aus der Anwendung der Inhalte entstehen könnten.

