

Die Atempause  
im Stehen

# Yoga@Work

Übungen für den Alltag



Ursula Maile

[www.mailensteine.de](http://www.mailensteine.de)

## Die Atempause im Stehen



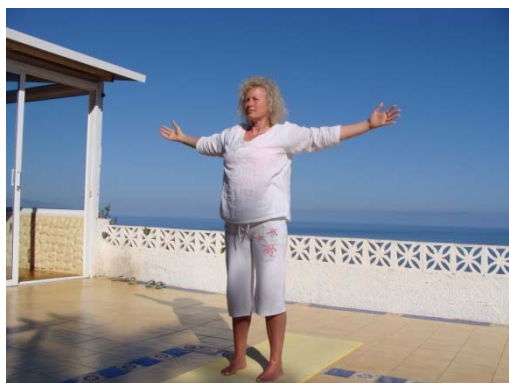
Beine hüftbreit auseinander stellen,  
Füße parallel.  
Einatmen, Ausatmen.



Einatmen – die Arme über die Seite  
nach oben bringen, Handflächen  
zeigen zueinander. Fingerkuppen  
berühren sich sanft.



Ausatmen – Arme vorne auf  
Schulterhöhe absenken. Schultern  
nach unten nehmen. Fingerkuppen  
berühren sich.



Einatmen – Brustkorb weit öffnen,  
Arme auf Schulterhöhe zur Seite  
führen.



## Die Atempause im Stehen



Ausatmen – Oberkörper nach unten in die Vorwärtsbeuge. Hände legen sich locker auf die Oberschenkel. Kopf sinkt.



Einatmen – Brustbein hebt sich, Arme zu den Seiten, weit nach oben strecken.



Ausatmen – Arme nach unten sinken lassen.



Einatmen, Ausatmen – nachspüren.

Übung wiederholen.



## Die Atempause im Stehen



Variante für Geübte: Bei der Vorwärtsbeuge Hände statt auf den Oberschenkeln auf dem Fußboden ablegen.

Einatmen – Ausatmen. Nachspüren.

