

## „Was sitzt mir im Nacken?“

Dauer: 8 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=-PcoT61jlfY>

Link/Anweisungen: <http://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/schul-yoga/index.html>

- **Nacken** nach Bedarf einreiben,
  - Massieren: Yoga Balsam oder Ähnliches (Pfefferminzöl)
- **Schultern kreisen**
  - Tiefes Ein-/Ausatmen
  - Was sitzt mir im Nacken?
  - Farbe an die Nase (imaginär)
    - Achten oder Unendlichkeitszeichen malen
      - Große und kleine – 8 mal 8 und es ist vollbracht
    - Nachspüren
- Öffnen des **Hals- und Nackenbereichs**



- Achtsam
- Beide Seiten
- **Rechts und links Kopf drehen**
- Über die Mitte mit der restlichen imaginären Farbe
- Atem führt Bewegung
- Nachspüren!!!

---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)**

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

➤ **Nacken nach oben und unten**

- Achtsam tief einatmen nach oben
- Tief ausatmen nach unten

➤ **Kopf kreisen**

- Behutsam
- Immer achtsam – kleine Bewegung – Richtung wechseln

➤ **Arme über die Seite einatmen,**

- Handflächen treffen sich über dem Scheitel,
- Ausatmen über Hände vor Dein Brustbein in Anjali Mudra....



**Namaste´**

Eure **Melanie Himmelhan**

Yoga-Lehrerin

Bünzwanger Str. 23, 73095 Albershausen

0157-85956033

[info@yoga2relax.de](mailto:info@yoga2relax.de)

[www.yoga2relax.de](http://www.yoga2relax.de)

Derzeit (Corona 2021): Zoom-Yoga, dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr



---

**FT-Abi-Plattform/Klaus Schenck (Fotos)**

YouTube-Kanal: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

FT-Homepages: [www.KlausSchenck.de](http://www.KlausSchenck.de)

Schenck: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“, Bange-Verlag, 2020:

<http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>