

## „Entspanntes Sitzen – erfolgreiches Lernen“

Dauer: 10 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=-G6jXvyZUpM>

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

### ➤ Wir benötigen einen Stuhl

#### ➤ Sitzen

- wir sitzen auf einem Stuhl
  - Füße sind auf dem Boden
- mit der Einatmung Fersen vom Boden lösen
- ausatmen: Ferse zum Boden
  - deine Wirbelsäule ist aufrecht und gerade
- Fuß kreisen
- Seite wechseln!

#### ➤ Katze-Kuh

- Ellbogen auf der Armlehne (falls vorhanden) ablegen
- Katze-Kuh im Sitzen auf dem Stuhl
  - Mobilisation im unteren Rücken
- mit der Einatmung: öffne dein Brustbein und dein Herz und mit der Ausatmung: mach dich ganz rund
- Schultern kreisen
  - achtsam und langsam
- mit der Einatmung nach oben
- mit der Ausatmung nach hinten unten
- Arme über die Seite nach oben mit der Ausatmung
- Arme vor dein Brustbein (3-mal)
- Strecke deinen rechten Arm nach vorne
  - deine Finger zeigen nach unten
- wir dehnen deine Handgelenke
  - wir machen hierfür 3 tiefe Atemzüge
- dann kreisen wir das Handgelenk
  - deine Füße sind fest mit dem Boden verankert
- Seite wechseln!

#### ➤ Öffne weit deine gestreckten Arme (parallel zum Boden)



## Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan: 10 -Stuhl, S. 2

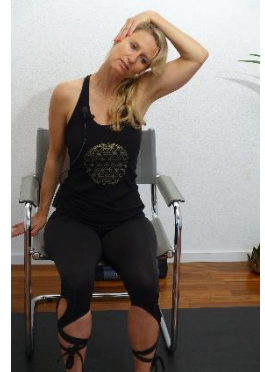
- deine Daumen zeigen nach oben
- mit der Einatmung umarme dich selbst
  - einmal ist der rechte Arm oben
  - beim nächsten Mal der linke Arm
- wir kreisen deine Arme weit und ausgestreckt
  - Daumen zeigt nach oben
- wir öffnen den Hals und Nacken
  - indem wir die eine Hand zu den Schläfen bringen und die andere Hand zieht nach unten
- Seite wechseln!

### ➤ **Aufrechter Stand**

- wir kommen in den aufrechten Stand
  - deine Beine sind geöffnet
  - deine Arme sind gestreckt
  - dein Rücken ist gerade
  - – schaffe Länge im Rücken!

### ➤ **Sitzen**

- wir kommen wieder zum Sitzen auf dem Stuhl
  - Beine hüftgelenksweit geöffnet
  - Füße drücken gleichmäßig in den Boden
- mit der nächsten Einatmung
  - die Arme über die Seite nach oben
  - und mit der Ausatmung: Hände vor dein Brustbein in Angeli Mudra (3-mal).



**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)



---

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

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

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

„Lehrerbuch“/Bange-Verlag: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>