

## „Schulstress Ade“

Dauer: 10 Minuten

Link/YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=u3-A7IF3PbE>

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

### ➤ Aufrechter Sitz

- Beginn im aufrechten Sitz
- Wirbelsäule ist gerade
  - kurze Einführung:
    - Stress → bedeutet übersetzt Druck, Anspannung, es gibt positiven Stress und negativen Stress!
    - Wie macht sich Stress bemerkbar → z.B. durch Verspannungen im Nacken, Rücken und durch Schlafstörungen!

### ➤ Kindsposition

- wir kommen in die Kindsposition
  - Po zu den Fersen
  - Stirn zum Boden
  - Blick wird nach innen gerichtet, Arme über den Kopf (‘paar Atemzüge)

#### ➤ Katze-Kuh,

- Mobilisation der Wirbelsäule
  - Schulter unter Handgelenke

- Arme gesteckt
- Beine hüftgelenksweit auseinander
- Zehen aufgestellt

#### ➤ Sitzende Vorbeuge

- strecke deine Beine aus
- komme in die sitzende Vorbeuge
- der Bauchnabel möchte zu deinen Oberschenkeln
- greife deine Füße (wenn möglich) oder deine Fußgelenke

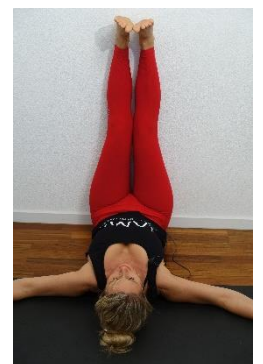
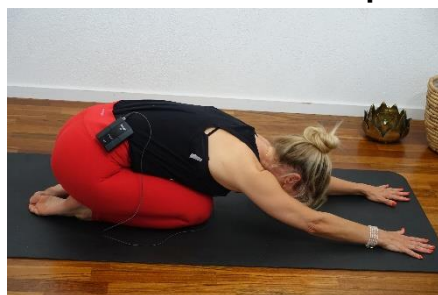
#### ➤ Langer Sitz

- komme wieder nach oben in den langen Sitz

- nimm die Arme nach oben
- ziehe an einem imaginären Seil, mach dich lang

### ➤ Rückenlage/Wand

- Beine hochlagern oder Beine an die Wand bringen
  - Gesäß ganz an die Wand
  - wenn möglich: Beine strecken, fährt dein Nervenkostüm komplett runter!
- Löse auf und ziehe die Beine angewinkelt zur Brust
  - schaukele ein bisschen hin und her



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>

## Schul-Yoga mit Melanie Himmelhan: 13 – Stressbewältigung, S. 2

- schließe die Augen

### ➤ Fersensitz



- komme in den Fersensitz
  - Wirbelsäule aufrecht und gerade
    - nimm deinen Zeige- und Mittelfinger und massiere deine Kiefermuskulatur ein paar Atemzüge
      - lass mit der Ausatmung alles los!!
      - mach deinen Kiefer frei, spüre kurz nach
  - mit der nächsten Einatmung:
    - nimm die Arme über die Seite nach oben
  - mit der Ausatmung:
    - bring die Hände vor dein Brustbein in Angali Mudra...
- Ich wünsche euch einen „Stress-less Day“

**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>