



Frau und Beruf

▷ Soft Skills

Anja Giebelhausen, Dr. Martina Morf-Koller

5-Minuten-Yoga

Praktische Übungen für zwischendurch



Verlag Dashöfer

Anja Giebelhausen, Martina Morf-Koller

5-Minuten-Yoga

Praktische Übungen für zwischendurch



Verlag Dashöfer GmbH

Fachverlag für Wirtschaft, Behörden, Selbständige
und Freiberufler

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 0 40/41 33 21-0 · Fax: 0 40/41 33 21-10

E-Mail: info@dashoefer.de · Internet: www.dashoefer.de

Stand: April 2012

Copyright © 2012 Dashöfer Holding Ltd., Zypern & Verlag Dashöfer GmbH, Hamburg. Alle Rechte, insbesondere Titelrecht, Lizenzrecht und gewerbliche Schutzrechte sind im alleinigen Eigentum der Dashöfer Holding Ltd. Zypern.

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Druck, Fotokopie, elektronische oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Die in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erarbeitet, erfolgen aber wegen der uneinheitlichen Ergebnisse in Forschung, Rechtsprechung und Verwaltung ohne Gewähr. Der Verlag haftet insbesondere nicht für den Inhalt der vorgestellten Internet-Seiten. Die Verantwortung für Inhalt und Funktion der Links liegt bei den jeweiligen Betreibern.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Luisenstraße 62, 47799 Krefeld
Druck: Mailfix e. K., 22145 Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Vorwort der Autorin	3
Yoga-Fragen an Anja Giebelhausen	7
1. Zum Start	9
2. Entspannung für Arme, Nacken und Schulter	11
3. Tipps, wie Sie Stress einfach wegatmen	13
4. In stressigen Situationen wieder den Durchblick haben	16
5. Entspannende Übung für den Außenkörper	18
6. Lassen Sie die Anspannung abfallen	20
7. Die Welt steht Kopf	23
8. Spüren Sie Ihren Körper besser	27
9. Die Technik der bewussten Atmung	30
10. Eine „Hüft-Öffner-Übung“	32
11. Anleitung für Zehen-Yoga	34
12. Entspannende Übung für den Außenkörper (II)	37
13. Übungen für die Hüfte (II)	40
14. Ahimsa – Gewaltlosigkeit	42
15. Negative Erlebnisse meistern	44
16. Verspannungen einfach ‚wegdrehen‘	46
17. So finden Sie zur inneren Balance zurück	48
Schlusswort	50
Yoga und Ernährung, zwei Themen – ein Ziel	53

Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

zum Thema Yoga wurde und wird in einer großen Bandbreite publiziert. Ob Ratgeber, theoretischen Einführungen, ob Zeitschrift, Fachartikel oder Blogs im Internet – Yoga ist enorm populär. Wer Yoga vor 30 Jahren vielleicht noch als spirituell-esoterisch belächelte, würde heute mit einer großen Wahrscheinlichkeit eine der vielen Yoga-Richtungen inzwischen doch selbst praktizieren und hätte sich dem großen Boom angeschlossen.

Sind Sie reif für Yoga?

Fünf Fragen möchten wir Ihnen stellen:

1. Suchen Sie in einem hektischen Berufsalltag immer wieder nach einer Möglichkeit, schnell und gezielt Entspannung zu finden?
2. Plagen Sie ab und an Rückenschmerzen, die von einer sitzenden Tätigkeit im Büro resultieren könnten?
3. Möchten Sie einen sportlichen Ausgleich mit Entspannung verbinden?
4. Möchten Sie etwas Zeit investieren, um körperlich fitter zu werden?
5. Ist es Ihnen wichtig, langfristig schonend, aber dennoch effizient zu trainieren?

Wenn Sie mindestens drei der Fragen mit „Ja“ beantworten konnten, sind Sie „reif für Yoga“, denn mit einer regelmäßigen Praxis von Yoga-Übungen können Sie schon schnell Momente der Entspannung in Ihren Alltag bringen. Sie werden ausgeglichener, trainieren aber gleichzeitig Ihren Körper.

Die langjährig erfahrene Yoga-Lehrerin Anja Giebelhausen erklärt Ihnen in lebendigen, abwechslungsreichen Kolumnen, wie Sie ab sofort Yoga in Ihren Berufsalltag integrieren können. Yoga in der Mittagspause wird so zu einer realisierbaren Alternative zu „unbewegten“ Mittagspausen, in denen Sie Ihrem Körper sonst keinen Ausgleich bieten.

Martina Morf-Koller, Ernährungsexpertin, erläutert in ihrem informativen Fachbeitrag den Zusammenhang von Yoga und Ernährung und rundet das thematische Spektrum der vorliegenden Publikation somit ab.

Lesen Sie selbst nach!

Vorwort der Autorin

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist schon viel über Yoga geschrieben worden. Über Yoga-Richtungen, Ursprünge, Möglichkeiten und Ziele. Ich schreibe heute einfach mal über mich und meinen eigenen bisherigen Yoga-Weg.

Mein erstes Yogabuch fand ich als Kind im Regal meiner Großeltern und weil mich die Abbildungen sehr faszinierten, machte ich sie nach – bis ich an einen Punkt kam, wo ich eine Übung nicht mehr umsetzen konnte: „Wie um alles in der Welt schaffe ich es, auf dem Rücken liegend meine Beine so anzuwinkeln, dass ich anschließend meinen Kopf auf meine Füße wie auf ein Kopfkissen legen kann? Und wie löse ich anschließend diese Verknötung wieder auf, ohne dass meine Beine in der Mitte durchbrechen?“). Mit anderen Worten: Das war es zunächst mit Yoga und mir.

Neben meiner kaufmännischen Karriere, die in Deutschland zunächst als Geschäftsführerin in einer internationalen NGO-Organisation mit Sitz in Flensburg gipfelte (European Centre for Minority Issues), probierte ich in der Zwischenzeit alles Mögliche aus, um fit, frei und ausgeglichen zu sein und zu bleiben. Mehr oder minder erfolgreich – ich habe zwei linke Füße beim Laufen (behauptete ich), bekomme einen Lachkrampf, wenn ich gewisse Aerobic- oder Tai Chi-Übungen mache, bei denen ich Arme und Beine in entgegengesetzte Richtungen bewegen soll, und ich habe keine Ausdauer dafür, dies zu üben – sprich, ich fand, egal, was ich probierte, nach kurzer Zeit immer unglaublich langweilig.

Immer wieder stieß ich zwischendurch auf Yoga. Es schien fast so, als ob Yoga mich gefunden hatte – oder hatte ich Yoga gefunden? Auch bei den Yogaübungen bekam und bekomme ich Lachkrämpfe, weil ich zum Beispiel wie ein Sack Mehl auf den Boden plumpse („wo sind nur meine Bauchmuskeln geblieben bzw. ich bin eigentlich davon überzeugt, dass es keine gibt...“), weil ich einfach umkippe („sollte ich meinen kleinen Zeh vielleicht doch mal näher kennenlernen und dazu nutzen, um kraftvoll auf einem Fuß stehen zu können?“) und weil ich, wenn ich auf dem Rücken liege, noch immer nicht meine Füße hinter dem Kopf verknoten kann. Meine Einstellung dazu hat sich allerdings dazu geändert: Es ist