



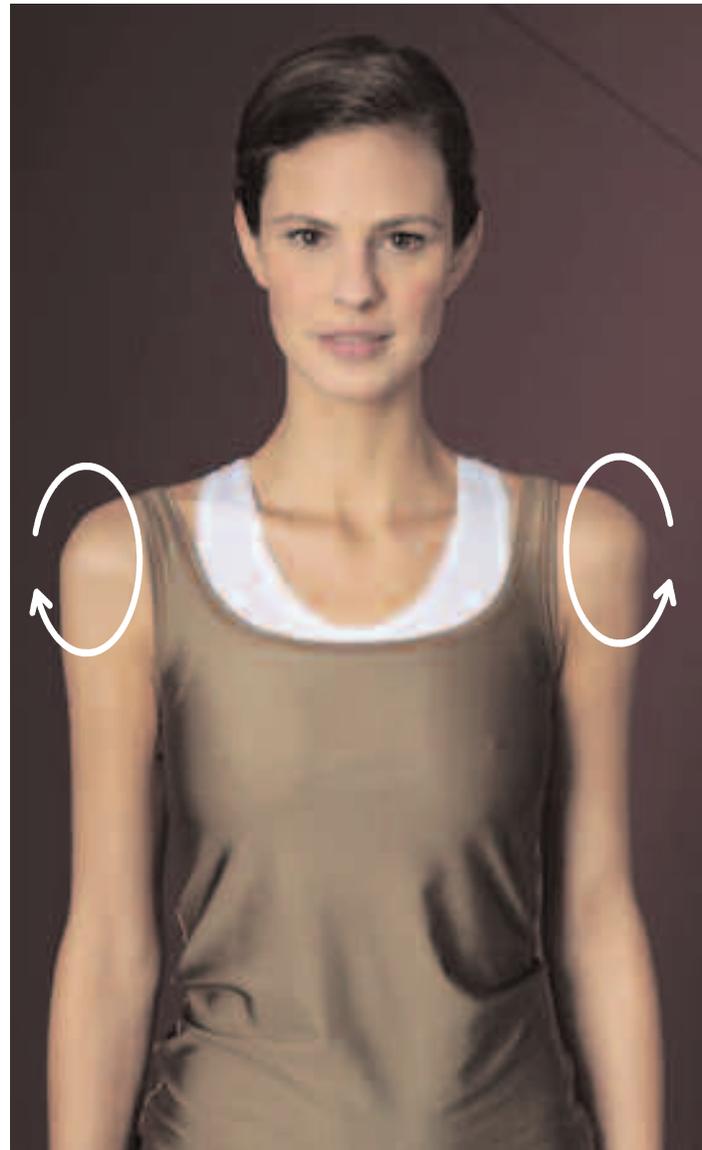
## Sanfter Start

Um Ihren Körper auf das Relax-Workout vorzubereiten, lockern Sie die Muskulatur zu Beginn fünf Minuten mit diesen Übungen auf



### Kopfnicken

Stellen Sie sich aufrecht hin. Kopf ist gerade, Schultern sind tief. Arme hängen locker neben dem Körper. Neigen Sie nun das Kinn Richtung Brust. 3 Atemzüge halten, dann den Kopf aufrichten. 5 x



### Schulterkreisel

Aufrechter Stand. Halten Sie die Schultern tief, die Arme hängen locker neben dem Körper. Der Blick ist nach vorn gerichtet. Lassen Sie die Schultern nun langsam nach hinten kreisen. 20 x. Dann die Richtung wechseln und die Schultern 20 x nach vorne kreisen lassen.

### Beckenwippe

Aufrechter Stand. Handflächen auf den unteren Bauch legen und tief ein- und ausatmen (A). Schieben Sie nun das Becken langsam nach hinten, die Hände liegen weiterhin auf dem Bauch. 3 Atemzüge halten (B). Becken nach vorne schieben. Erneut 3 Atemzüge halten (C). Zurück zu A. Kurze Pause, 5 x wiederholen.



Sie müssen nicht mit den Fingern den Boden berühren. Hauptsache, Sie spüren die Dehnung im Rücken

### Rücken-Relax

Stellen Sie sich aufrecht auf Ihre Matte, Beine sind gestreckt. Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und strecken Sie die Hände zum Boden. 3 Atemzüge halten. Oberkörper wieder aufrichten, Arme locker neben dem Körper halten. 2 x

## Stabilisation

Der Mix aus Yoga- und Pilates-Moves kräftigt die Muskeln und verbessert Ihre Koordination und Beweglichkeit



### Baum

Aufrechter Stand. Schultern sind tief, Blick ist nach vorn gerichtet. Ziehen Sie nun den rechten Fuß mithilfe der linken Hand zum linken Oberschenkel und legen Sie ihn so darauf ab, dass die Fußsohle zur Decke zeigt. Danach Arme locker neben dem Körper hängen lassen. 3 Atemzüge halten, dann Seite wechseln.



**Waage** Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Blick geht Richtung Matte. Strecken Sie nun gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm aus und heben Sie beide so weit an, bis Arm, Oberkörper und Bein eine Linie bilden. Kurz halten. Seite wechseln, 3 x.



**Single Leg Stretch**  
Aufrecht hinsetzen. Beine angewinkelt aufstellen, Oberkörper nach hinten lehnen. Heben Sie nun beide Füße vom Boden ab. Mit dem Ausatmen strecken Sie das linke Bein aus und umfassen das rechte Knie mit beiden Händen. Dann die Beinposition wechseln. 10 x, ohne die Beine abzulegen.



**Half Roll Back** Aufrecht sitzen. Beine anwinkeln, Füße stehen fest auf dem Boden. Arme auf Brusthöhe nach vorn ausstrecken. Schultern sind tief, Blick ist nach vorn gerichtet. Mit dem Ausatmen lehnen Sie den Oberkörper so weit nach hinten, bis Sie die Spannung im Bauch spüren. 5 Atemzüge halten, dann den Oberkörper wieder aufrichten. 10 x



**Side Bend** Legen Sie sich auf die linke Seite, stützen Sie den linken Ellbogen auf. Den linken Unterschenkel nach hinten anwinkeln. Rechtes Bein strecken. Rechten Arm nach oben heben. Mit dem Ausatmen Bauch einziehen, Ellbogen gegen die Matte drücken, Becken und Brustkorb heben. Gleichzeitig das rechte ausgestreckte Bein vom Boden anheben, bis Oberkörper und Bein eine Linie bilden. 5 Atemzüge halten. Seite wechseln.

Spannen Sie den Bauch fest an, so stehen Sie stabiler und verlieren nicht so leicht das Gleichgewicht

**Balanceakt**  
Aufrechter Stand. Rücken ist gerade, Schultern sind tief. Arme nach oben ausstrecken. Mit dem Ausatmen das rechte Bein gestreckt nach hinten heben und den Oberkörper nach vorn kippen, sodass Bein, Arme und Oberkörper eine Linie bilden. 3 Atemzüge halten, 5 x im Wechsel.



**Seitenhub** Auf die linke Seite legen. Beine strecken. Auf dem linken Ellbogen aufstützen, der Unterarm zeigt diagonal vom Körper weg. Rechten Arm diagonal nach oben strecken. Spannen Sie Bauch, Beine und Po an und heben Sie mit dem nächsten Ausatmen den Oberkörper etwas vom Boden ab. Position für 5 Atemzüge halten. Ablegen. 3 x wiederholen, Seite wechseln.



## Atemübungen

Augen zu und die Welt hinter sich lassen: Schon 10 Minuten verleihen Ihnen Gelassenheit

## Schneidersitz

Setzen Sie sich aufrecht in die Schneidersitzposition. Schultern sind tief, Rücken gerade. Hände auf den Knien ablegen. Augen schließen und die Meditationstechnik (siehe Kasten unten) ausführen.



Büro-Variante



## Stuhl-Pose

Aufrecht auf die Vorderkante des Stuhls setzen. Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Atemtechnik siehe unten.

## So meditieren Sie richtig

Führen Sie die Übung in einem ruhigen Raum aus. Nehmen Sie eine der Sitzpositionen ein. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie durch die Nase langsam tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung und lösen Sie sich von allen Gedanken. Entspannen Sie nacheinander Ihre Lippen, den Kiefer,

dann die Zunge, indem Sie diese breit und entspannt im Mund liegen lassen. Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Schulterblättern: Lassen Sie diese locker hängen, öffnen Sie den Brustkorb und bewegen Sie sich gedanklich durch die Wirbelsäule abwärts bis zum Steißbein. Führen Sie diese Übung 10 Minuten aus, dann langsam Augen öffnen.

## Tiefenentspannung

Dank dieser Methode fühlen Sie sich nach kürzester Zeit wie frisch ausgeschlafen. Je öfter Sie üben, desto leichter fällt das Relaxen

Übungs-CDs wie z. B. „Tiefenentspannung nach Jacobson“ sind ideal für Einsteiger (über Amazon, 10,99 €)

## Bodyscan

Legen Sie sich auf den Rücken. Hände ruhen auf dem Bauch. Atmen Sie tief durch die Nase ein und aus und versuchen Sie, jeden einzelnen Muskel zu lösen, indem Sie gedanklich durch den ganzen Körper wandern. Beginnen Sie beim Kopf, wandern Sie dann zum Nacken, den Schultern, runter zur Wirbelsäule, zu den Armen, zum Bauch, den Beinen und Füßen - bis Sie spüren, dass jede Faser Ihres Körpers entspannt ist. 15 Minuten



## Progressive Muskelrelaxation

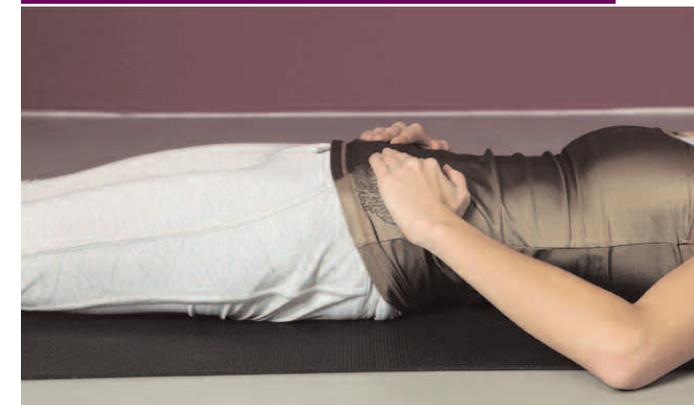
Der Wechsel zwischen bewusster Anspannung und Entspannung soll Ihnen helfen, verkrampte Muskelpartien zu lösen. Die Methode ist effektiv, leicht erlernbar und besteht aus fünf Phasen: Zunächst muss man sich auf einen bestimmten Muskel konzentrieren, ihn dann anspannen und die Spannung für 20 Sekunden halten. Anschließend lassen Sie los und spüren noch 10 Sekunden nach



## Beine

Legen Sie sich lang gestreckt auf den Boden. Hände liegen auf dem unteren Bauch. Atmen Sie bewusst ein und aus. Spannen Sie dann Ihre Beine an und ziehen Sie dabei die Fußspitzen Richtung Waden. Halten Sie die Position für 20 Sekunden. Dann die Muskeln für 10 Sekunden entspannen. 3 x

**Po** Rückenlage. Handflächen liegen auf dem unteren Bauch. Spannen Sie Ihren Po bewusst für 20 Sekunden an und konzentrieren Sie sich nur auf diesen Muskel. Für 10 Sekunden entspannen. 3 x



**Sanfte Töne zum Chillen**

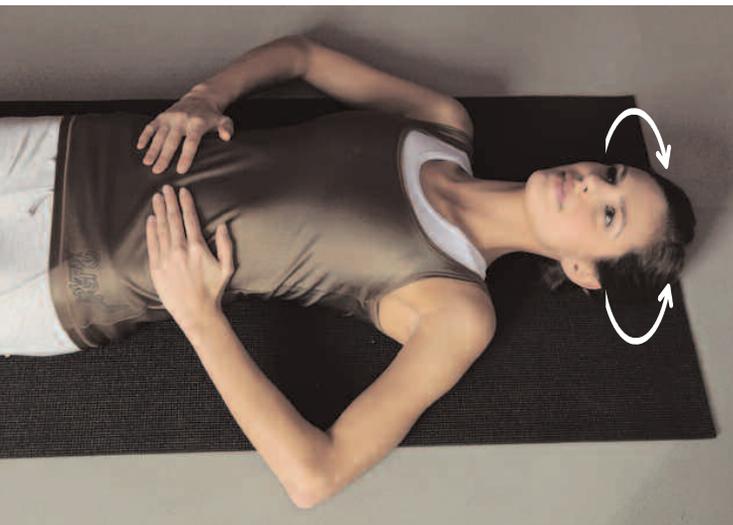
- Moments Of Silence Vol.1, 14,99 €
- Back To Earth: „From Deep Inside“, 28 €
- Relax And Dream, 4,95 €
- Enya: „The Very Best Of Enya“, 11,99 €
- Nature Dreams: „Wellness für die Seele“, 10,95 €

Alle erhältlich über [www.amazon.de](http://www.amazon.de)



**Arme/Hände** Rückenlage. Arme anwinkeln. Finger zeigen Richtung Decke. Handflächen sind entspannt. Dann die Arme anspannen und die Hände zu Fäusten ballen. Position 20 Sekunden lang halten, dann für 10 Sekunden entspannen. 3 x wiederholen.

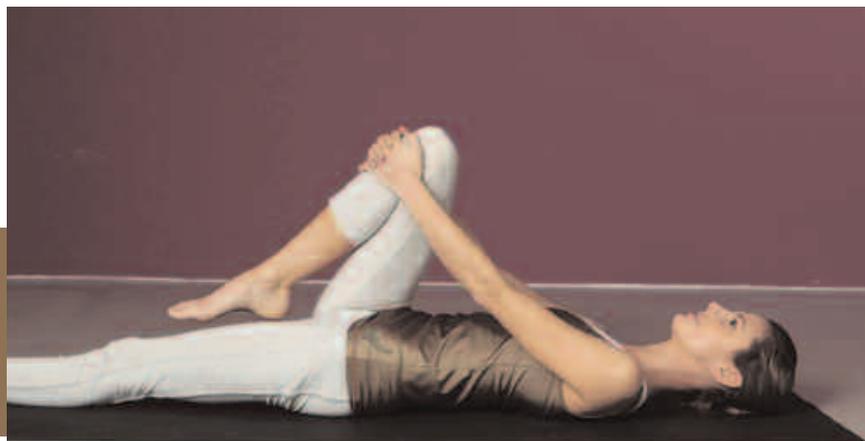
**Nacken** Drücken Sie den Kopf in Rückenlage fest in den Boden und ziehen Sie ihn wie an einem Marionettenfaden vom Körper weg. Die Schultern sind tief. Machen Sie den Hals lang, bis Sie die Spannung im Hals- und Nackenbereich spüren. Die Position 20 Sekunden halten. Rollen Sie Ihren Kopf nun auf die rechte Seite und spüren Sie die veränderte Spannung, dann auf die linke Seite. Nun lassen Sie Ihren Kopf in eine angenehme Lage zurückkehren. 10 Sekunden entspannen. 3 x



**Stretching**

Die abschließenden Moves lösen die Muskulatur und halten den Körper elastisch und beweglich

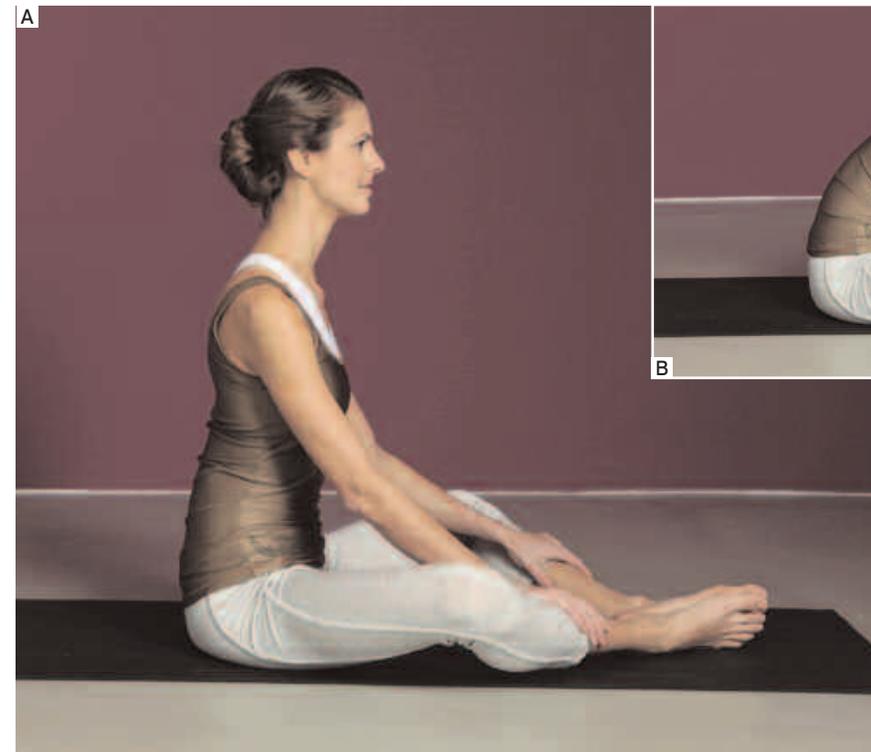
**Hüftbeuger** Rückenlage. Das linke Bein ist lang gestreckt. Rechtes Bein angewinkelt heben, mit beiden Händen umfassen und sanft Richtung Oberkörper ziehen. 5 Atemzüge lang halten, dann Bein wechseln. 3 x



**Bauchwende** Legen Sie sich auf den Rücken. Beine angewinkelt aufstellen und leicht zusammendrücken. Arme entspannt seitlich ablegen. Blick geht zur Decke (A). Beide Knie langsam nach links absenken und die Dehnung in den schrägen Bauchmuskeln spüren (B). 5 Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.



Achten Sie unbedingt darauf, dass die Schulterblätter am Boden bleiben. Nur so ist Dehnung wirklich effektiv



**Rückenstreckung** Aufrechter Sitz. Beine anwinkeln und Fußsohlen aneinanderlegen. Hände liegen auf den Unterschenkeln (A). Beugen Sie nun den Oberkörper nach vorne, Kopf zwischen die Arme nehmen, Blick geht zum Boden und die Hände umfassen die Füße (B). 5 Atemzüge halten.

**EXPERTE**  
 Danny Birchler (34) ist Stressmanagement-Coach und Erfinder der „LivingUp“-Methode. Der Fitness-Experte lebt in Zürich und bietet sein Programm in Seminaren und als Einzelcoaching an. [www.dannybirchler.com](http://www.dannybirchler.com)

EXPERTEN-FOTO: PR

**shape.de/antistress**  
 EINFACH CHECKEN: WIE HOCH IST IHR STRESS-LEVEL?

**Schulter-Stretch**

Aus dem Vierfüßlerstand mit den Händen nach vorn wandern, bis die Unterarme aufliegen und Oberarme und Oberkörper eine Linie ergeben. Po anheben, sodass Unter- und Oberschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. 5 Atemzüge halten.

