TEST-TAG

UHRZEIT	WAS PASSIERT?	WAS MACHE ICH ?
_____	Starten	
_____	Pause	_____
_____	Pause	_____
_____	Pause	_____
_____	Mittagessen	_____
_____	Weitermachen	
_____	Pause	_____
_____	Pause	_____
_____	Pause	_____
_____	Fertig :)	

www.carolinwuellner.com

BEISPIEL

TEST-TAG

UHRZEIT	WAS PASSIERT?	WAS MACHE ICH ?
08.00 Uhr	Starten	
09.00 Uhr	Pause	Kaffeepause + YogaBreak im Gehen
10.00 Uhr	Pause	YogaBreak im Sitzen
11.00 Uhr	Pause	Klo-Pause (+ extra einen Umweg gehen)
12.00 Uhr	Mittagessen	
12.30 Uhr	Weitermachen	
13.30 Uhr	Pause	YogaBreak im Sitzen
14.30 Uhr	Pause	Klo-Pause + YogaBreak im Gehen
15.30 Uhr	Pause	Teepause + YogaBreak im Stehen
16.30 Uhr	Fertig :)	

www.carolinwuellner.com

IM SITZEN

ENERGIE TANKEN

5–10 Mal wiederholen

Einatmen Brustkorb öffnen, Schulterblätter zueinander bringen, innerlich Energie tanken

Ausatmen Schultern leicht runden, innerlich bewusst entspannen

NACKEN MOBILISIEREN

5 Mal wiederholen

Kinn bleibt parallel zum Boden

Ausatmen Kopf langsam nach rechts drehen, über die rechte Schulter schauen

Einatmen Kopf wieder zur Mitte drehen

Ausatmen Kopf langsam nach links drehen, über die linke Schulter schauen

Einatmen Kopf wieder zur Mitte drehen

VENENPUMPE

5–10 Mal wiederholen

Einatmen Fußzehen anheben, Fersen aufstellen

Ausatmen Fußzehen aufstellen, Fersen heben

IM GEHEN

SCHULTERN LOCKERN

5–10 Mal wiederholen

Einatmen Rechte Schulter nach hinten kreisen
Ausatmen Linke Schulter nach hinten kreisen

TIPP: Als Variation beide Schultern gleichzeitig nach hinten kreisen.

FREI WERDEN

3-5 Mal wiederholen

Einatmen Hände hinter dem Rücken falten, Handflächen zeigen nach innen, Schulterblätter und Ellenbogen zueinander bringen
Atempause Anspannung für 5 Sekunden steigern
Ausatmen Hände lösen, entspannen

BAUCHATMUNG

10 Mal wiederholen

Tief durch die Nase atmen
Einatmen Bauchdecke wölbt sich nach vorne wie ein Ballon
Ausatmen Bauchdecke senkt sich, Bauch wird flach

IM STEHEN

KOPF KREISEN

5 Atemzüge wiederholen,
dann Richtung wechseln

Kinn zum Brustkorb sinken lassen und
Kopf im Uhrzeigersinn kreisen
(den Kopf dabei nur leicht nach hinten
in den Nacken legen)

MEET THE FEET

10 Mal wiederholen

Einatmen Rechte Hand hinter dem Rücken zur linken Ferse bringen, mit linkem Unterschenkel der Hand entgegenkommen

Ausatmen Linke Hand hinter dem Rücken zur rechten Ferse bringen, mit rechtem Unterschenkel entgegenkommen

HALS UND NACKEN DE

5 Atemzüge halten,
dann Seite wechseln

Rechtes Ohr zur Schulter sinken lassen

Einatmen Dehnung links im Hals spüren

Ausatmen Rechtes Ohr tiefer zur Schulter sinken lassen

Auflösen Mit der sechsten Einatmung Kopf zur Mitte heben