ÜBUNGSHANDOUT

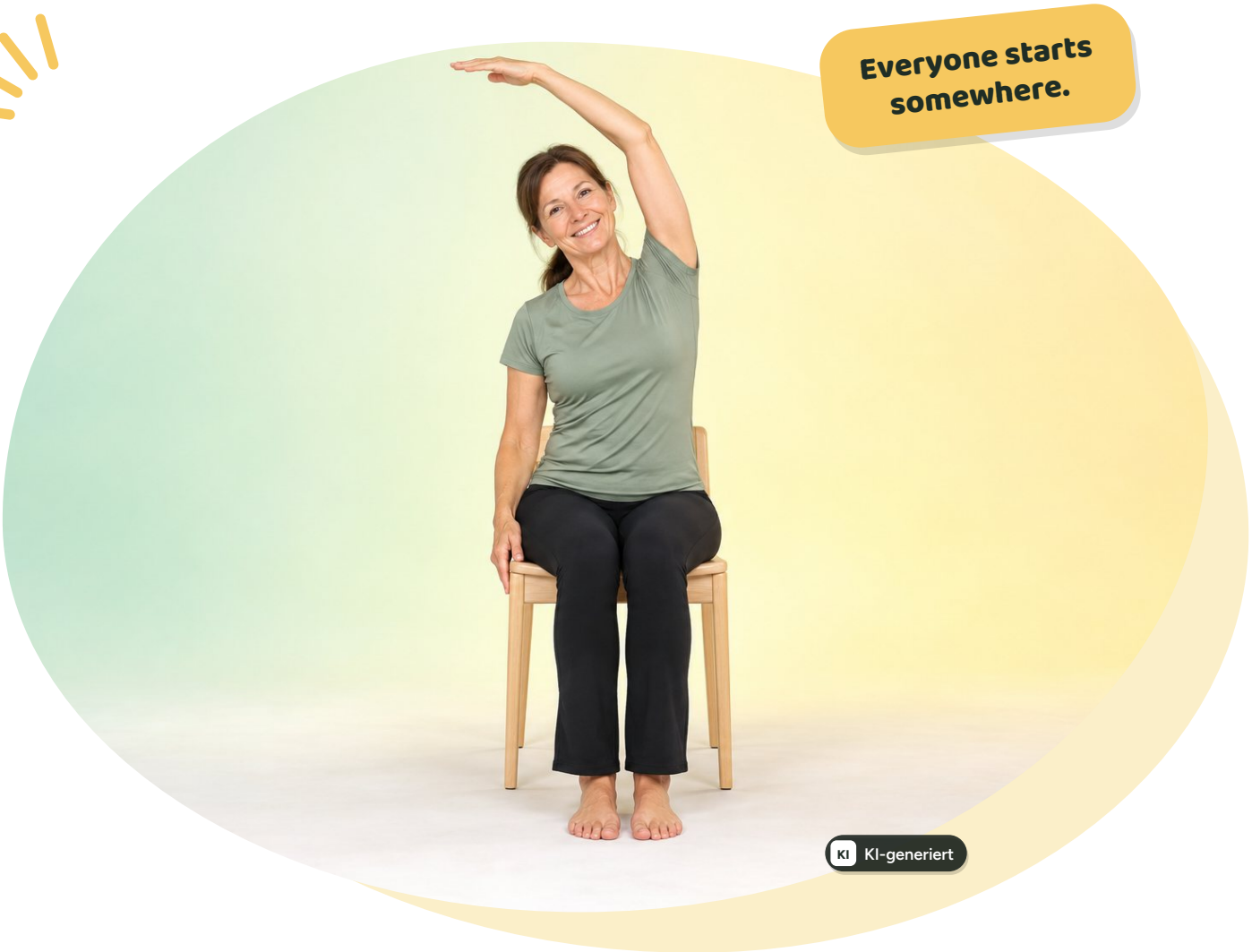
REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

STUHL-YOGA · MOBILITÄT · ENTSPANNUNG

Stuhl-Yoga

Sanfte Yoga-inspirierte Bewegungen im Sitzen – gut geeignet für kleine Bewegungspausen.

- 4 Übungen
- Stuhl
- 5–8 Minuten



Diese Übungen erwarten Sie

1. Aufrichten
2. Seitneigung
3. Schulterkreisen
4. Drehung

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

STUHL-YOGA · MOBILITÄT · ENTSPANNUNG

Stuhl-Yoga

Sanfte Yoga-inspirierte Bewegungen im Sitzen – gut geeignet für kleine Bewegungspausen.

Everyone starts somewhere.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben

1



Aufrichten

1. Beide Füße stehen stabil.
2. Wirbelsäule lang werden lassen.
3. Schultern entspannt nach unten.

2



Seitneigung

1. Eine Hand bleibt am Stuhl.
2. Anderen Arm über den Kopf führen.
3. Nur so weit neigen wie angenehm.

3



Schulterkreisen

1. Schultern langsam nach hinten kreisen.
2. Bewegung klein beginnen.
3. Ruhig weiteratmen.

4



Drehung

1. Arme locker vor dem Körper.
2. Oberkörper sanft nach rechts und links drehen.
3. Becken bleibt möglichst stabil.

Ziel
Beweglichkeit, Aufrichtung und entspannte Atmung fördern.

Empfehlung
5–8 Minuten, ideal als ruhige Bewegungspause.

Wichtig
Bewegungen langsam ausführen und in schmerzfreien Bereichen bleiben.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.