

# Übungsplan: 5-Minuten-Yoga

präsentiert von **Ingwer**  
PURE

**W**erden Sie aktiv und investieren Sie jeden Tag einige Minuten in mehr Achtsamkeit: Mit fünf einfachen Yoga-Übungen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und Konzentration, gewinnen Kraft für den Alltag und werden mit Stress leichter fertig. Auch stärken die Übungen Muskeln und Bauch. Probieren Sie es einfach aus. Wichtig: Tragen Sie bequeme, nicht einengende Kleidung, üben Sie an einem ruhigen Ort.

**Extratipp:** Trinken Sie nach den Übungen ein großes Glas Ingwerwasser: 15 Tropfen IngwerPURE (Apotheke, PZN 09303268) in ein Glas kaltes Wasser geben, umrühren, fertig. Der würzige Ingwertrunk belebt und erfrischt.

## Bogen

Legen Sie sich ausgestreckt auf den Bauch. Oberkörper leicht anheben, dabei mit dem linken Unterarm vor dem Oberkörper abstützen. Rechtes Bein beugen, die rechte Hand umfasst das rechte Fußgelenk. Spannung aufbauen: Brustbein nach vorne oben ziehen, Schultern nach unten drücken, gebeugtes Knie nach hinten strecken, Ferse vom Po wegstrecken. Haltung 30 Sekunden lang halten. Beinwechsel.

Fortgeschrittene richten den Oberkörper etwas auf, winkeln die Unterschenkel an und greifen beide Fußgelenke gleichzeitig. Die Beine dann etwas nach oben ziehen, sodass die Oberschenkel vom Boden abheben und ein leichtes Dehnungsgefühl entsteht. Zwei Atemzüge halten.

**Das bringt's:** Wirbelsäule und Schultern werden beweglicher, der Brustkorb geweitet, die Bauchorgane werden angeregt.



## Katze

Auf Hände und Knie in den Vierfüßlerstand gehen, die Hände in Schulterhöhe aufsetzen, Knie unter den Hüftgelenken. Beim Ausatmen den Rücken nach oben rund machen, wie eine Katze, die sich sträubt. Bauchnabel anspannen, nach innen oben anziehen, Kopf nach vorne einrollen. Beim Einatmen die Wirbelsäule wieder in die neutrale Vierfüßlerstellung zurückbewegen. Vorsicht: kein Hohlkreuz machen. Diesen Bewegungsablauf 5 bis 10 Atemzüge lang wiederholen.

**Das bringt's:** Mobilisiert die Wirbelsäule und löst Verspannungen im Rücken, macht insgesamt beweglicher.



## Boot

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Aktivieren Sie Ihre Körpermitte, indem Sie den Bauchnabel nach innen oben anziehen. Lehnen Sie sich mit geradem Rücken leicht nach hinten, Arme hinter dem Rücken aufstellen. Mit dem Ausatmen die Beine leicht anheben, die Unterschenkel sollten parallel zum Boden ausgerichtet sein, Fußspitzen zeigen nach oben. Ruhig ein- und ausatmen. Wer es schafft, kann nun die Arme vom Boden lösen und nach vorne strecken. Haltung 30 Sekunden lang halten, lockern, wiederholen.

**Das bringt's:** Stärkt die Bauch- und Oberschenkelmuskulatur, lindert Verdauungsbeschwerden, regt den Stoffwechsel an und trainiert den Gleichgewichtssinn.



## Kobra

Legen Sie sich auf den Bauch, die Arme nach vorne ausgestreckt. Dehnen Sie die Beine nach hinten und schmiegen Sie die Leisten an den Boden, die Füße liegen flach auf der Matte. Heben Sie beim Ausatmen Kopf, Schultern Hals und Nacken an. Die Arme strecken, die Hände auf den Boden stützen und den Oberkörper hochdrücken. Haltung 4 Atemzüge lang halten, dann wieder hinlegen. Ein- bis zweimal wiederholen.

**Das bringt's:** Stärkt die Rückenmuskulatur und beugt so Rückenschmerzen vor.



## Knierschaukel

Legen Sie sich flach auf den Rücken, atmen Sie tief durch, um sich zu entspannen. Knie an die Brust ziehen, locker mit beiden Händen umfassen. Schultern und Nacken weich machen und locker in den Boden sinken lassen. Knie etwas fester, tief in den Bauch einatmen und dabei eine Bauchspannung aufbauen. Beim Ausatmen Bauch entspannen. 60 Sekunden ein- und ausatmen.

**Das bringt's:** Entspannt Rücken und Geist, regt die Verdauung leicht an.

