

## Seitdehnung für einen vitalen Rücken

- Führe deine Arme gestreckt neben deinen Kopf, die Schultern ziehen nach unten.
- Du greifst mit deiner rechten Hand dein linkes Handgelenk und ziehst dich Handgelenk und ziehst dich mit der Einatmung Richtung Decke
- Mit der Ausatmung neigst du dich sanft nach rechts und machst deine linke Seite lang
- Atme mehrfach tief in die Seite rein und spüre wie sich die Rippen auseinandertziehen
- Dann kommst du wieder in die Mitte
- Strecke und räkel dich Atme tief ein und aus
- Greife mit deiner linken Hand dein rechtes Handgelenk und ziehe dich mit der Einatmung Richtung Decke
- Mit der Ausatmung neigst du dich sanft nach rechts und machst deine linke Seite lang
- Atme mehrfach tief in die Seite rein und spüre wie sich die Rippen auseinandertziehen
- Dann kommst du wieder in die Mitte

- Drehe deinen Kopf leicht mit, ziehe dein Kinn etwas zur Brust und mache deinen Nacken lang
  - Mit der Einatmung wird die Wirbelsäule lang
  - Der Ausatem lässt dich tiefer in die Drehung gehen
- Achtung:  
Bitte mit aufgerichteter Wirbelsäule in die Drehbewegung gehen.
- Seitenwechsel
  - Halte jede Seite 1 Minute und atme dabei tief

- Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante.
- Schlage das rechte Bein über das linke Bein.
- Atme tief ein und führe den linken Arm im Bogen über den Kopf nach hinten und legen deinen Arm über die Stuhllehne
- Die Hüfte bleibt stabil
- Mit der Ausatmung drehst du deinen Oberkörper aus der Körpermitte heraus nach links
- Die rechte Hand drückt sanft gegen das linke Knie

3. Falz

## Katze-Kuh im Sitzen lindert Rückenschmerzen

- Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante und lege die Hände langsam und bewusst ausde auf deine Oberschenkel.
- Beim Einatmen das Becken nach vorne kippen, in ein leichtes Hohlkreuz kommen lassen, den Oberkörper dann die Arme baumeln
- Den Kopf sanft in den Nacken legen
- Beim Ausatmen das Becken nach hinten kippen, den Rücken rund machen und in Rolle den Rücken langsam auf, atme tief ein und aus.
- Ziehe deinen Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule und atme ruhig weiter
- Kinn sanft zur Brust ziehen

- Setze dich auf die Stuhlkante. Der Rücken ist aufrecht, aber nicht steif. Fingerspitzen auf die Schultern legen.
- Die Arme lösen und die Hände auf Oberschenkel legen. Kurz nachspüren und wahrnehmen, wie es sich anfühlt.
- Dann noch einmal die Fingerspitzen auf die Schultern legen.
- Bei der Einatmung die Ellbogen seitlich so hoch ziehen wie es dir möglich ist
- Bei der Ausatmung die Ellbogen wieder sinken lassen
- Dreimal wiederholen

- Ellbogen berühren sich
- Mit der Einatmung die Ellbogen im Bogen nach oben führen und zur Seite
- Ellbogen weit nach hinten dehnen
- Mit der Ausatmung die Ellbogen wieder nach unten und zusammenführen
- Dreimal wiederholen

2. Falz



bodySoulMind · Tanja Bauer  
Schmerz · Personal Training · Coaching

Weitere Informationen unter:  
Mail: bsm-tanja-bauer@web.de  
Web: body-soul-mind.de  
M: 0157 5414 813 · T: 06103 82394  
Hofgut Neuhorf · Haus 8 · Dreieich



## Achtsamkeit Atem – Dein persönliches Multi-Tool

## Atemübungen für Ruhe und Gelassenheit

Setze dich auf einen Stuhl und richte deine Wirbelsäule auf.

- Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch. Finger sind geschlossen
- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Zähle im Geiste bis drei beim Einatmen und bis drei beim Ausatmen
- Lenke deinen Atem bewusst in deinen Bauch und spüre, wie sich die Bauchdecke wölbt beim Einatmen und sich senkt beim Ausatmen

Lege die Hände nun auf deinen Brustkorb

- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Zähle im Geiste bis drei beim Ein- und Ausatmen
- Lenke deinen Atem bewusst in den Brustkorb

Lege die Hände nun auf deine Schlüsselbeine.

- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Lenke deinen Atem bewusst nach oben und spüre, wie sich die Schlüsselbeine heben und senken
- Sechsmal wiederholen