

4 wöchiger
Übungsplan
Stuhl Yoga

Woche 1

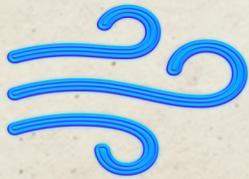
Montag



Nackenbewegung - **S.12**



Schulterkreisen - **S.14**

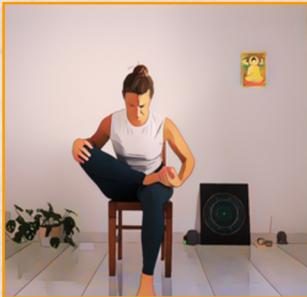


Sheetali Pranayama - **S.76**

Dienstag



Katze-Kuh - **S.16**



Hüftöffnung im Sitzen - **S.18**



Vorbeuge mit Atmung - **S.38**

Mittwoch



Knien kreisen - **S. 20**



Fußkreisen - **S.22**



Zehendehnung - **S.24**

Donnerstag



Twist im Sitzen – **S. 20**



Twist im Stehen – **S.54**



Bauchatmung mit angezogenem Bein- **S.28**

Freitag



Rückbeuge auf dem Stuhl - **S. 36**



Vorbeuge im Stehen - **S.64**



Augenübung mit Gurkenscheiben
- **S.77**

Samstag

Mini-Meditation: Setze dich aufrecht auf den Stuhl, schließe die Augen und folge für 5-10 Minuten deinem Atem. Nimm Gedanken und Empfindungen wahr, ohne sie zu bewerten

Sonntag

Wochenrückblick: Notiere dir, welche Übung dir besonders gutgetan hat. Was hast du gespürt? Was hat dich überrascht oder motiviert?

Samstag

Achtsamer Spaziergang: Gehe für etwa 15 Minuten spazieren – langsam, bewusst und ohne Ablenkung. Nimm deine Umgebung, deinen Atem und deine Schritte achtsam wahr.

Sonntag

Reflexion: Nimm dir einen Moment, um dich zu fragen, wie du dich in deinem Körper fühlen möchtest. Wer willst du sein – in Bewegung, im Alltag, im Umgang mit dir selbst?

Woche 2

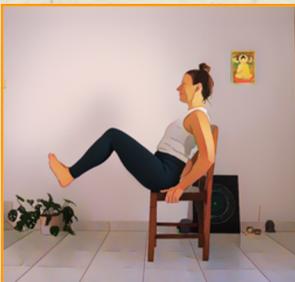
Montag



Bauchatmung mit Hand auf dem Bauch – **S.44**



Aufstehen & Hinsetzen – **S.48**



Halbes Boot – **S.56**

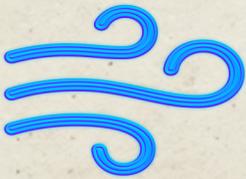
Dienstag



Krieger 2 – **S.52**



Seitdehnung – **S.40**

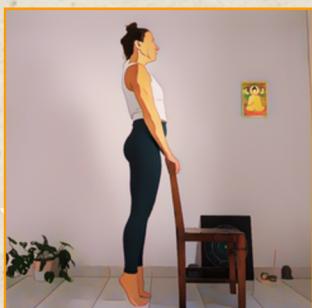


Sheetali Pranayama – **S.76**

Mittwoch



Arm- und Bein-Streckung - **S. 50**



Zehenspitzenübung am Stuhl - **S.54**



Zehendehnung - **S.24**

Donnerstag



Sufi-Kreise - **S. 30**



Vorbeuge mit Atmung - **S.38**



Augenübung mit Gurkenscheiben
- **S.77**

Freitag



Umgekehrte Planke - **S. 70**



Rückbeuge - **S.68**



Bauchatmung mit angezogenem Bein- **S.28**

Woche 3

Montag



Arm- und Bein-Streckung - **S. 50**



Krieger 2 - **S.52**

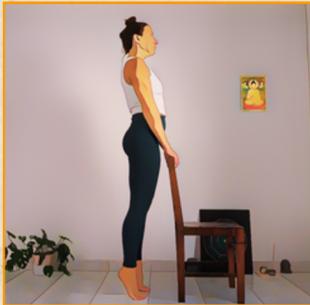


Bauchatmung mit Hand auf dem
Bauch - **S.44**

Dienstag



Twist im Stehen - **S.54**



Zehenspitzenübung am Stuhl - **S.54**



Rückbeuge - **S.68**

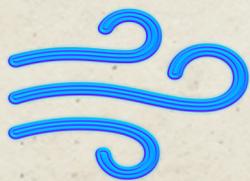
Mittwoch



Knie kreisen – **S. 20**



Vorbeuge mit Atmung – **S.38**



Sheetali Pranayama – **S.76**

Donnerstag



Adlerarme - **S. 62**



Halbes Boot - **S.56**



Seitdehnung - **S.40**

Freitag



Aufstehen & Hinsetzen - **S.48**



Planke- **S.66**



Hüftöffnung im Sitzen - **S.18**

Samstag

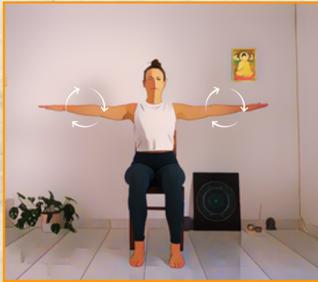
Fußbad und Auszeit: Gönn dir ein warmes Fußbad mit leiser Musik oder einem guten Buch. Erlaube dir bewusstes Loslassen und Regeneration.

Sonntag

Intention setzen: Formuliere einen Satz, der dich in der kommenden Woche begleitet - etwa: „Ich bewege mich mit Leichtigkeit und Vertrauen.“ Schreibe ihn auf und erinnere dich im Alltag daran.

Woche 4

Montag



Schulter öffnen und Stabilität
- **S. 60**



Twist im Stehen - **S.34**



Vorbeuge im Stehen - **S.64**

Dienstag



Sufi-Kreise - **S. 30**



Seitdehnung - **S.40**



Rückbeuge - **S.68**

Mittwoch



Krieger 2 – **S.52**



Planke- **S.66**



Augenübung mit Gurkenscheiben
- **S.77**

Donnerstag



Knien kreisen – **S. 20**



Halbes Boot – **S.56**



Bauchatmung mit Hand auf dem Bauch – **S.44**

Freitag



Hüftöffnung im Sitzen - **S.18**



Rückbeuge - **S.68**



Vorbeuge mit Atmung - **S.38**

Samstag

Dankbarkeit: Schreibe drei Dinge auf, für die du in dieser Woche dankbar bist. Achte auf kleine Veränderungen oder Momente, die dir gutgetan haben.

Sonntag

Wochenplanung: Setze dir für die kommende Woche ein oder zwei kleine Ziele - zum Beispiel täglich Bewegung, bewusste Pausen oder eine wiederholte Lieblingsübung.