# Dein 7-Minuten-Stuhlyoga-Guide für den Büroalltag

*Sanfte Bewegung. Tiefe Ruhe. Neue Kraft für dein Nervensystem inmitten der Arbeit.*

Mehr Informationen unter **www.jamael.net**

## 1 Bauchatmung



1 Minute

Aufrecht sitzen, Schultern lockern. Tief durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund ausatmen.

## 2 Katze-Kuh im Sitzen



1 Minute

Beim Einatmen Brustkorb öffnen und den Rücken leicht ins Hohlkreuz bringen. Beim Ausatmen den Rücken rund werden lassen.

## 3 Knieheben



1 Minute

Abwechselnd die Knie Richtung Brust heben. Den Bauch dabei sanft anspannen.

## 4 Beine strecken



1 Minute

Abwechselnd ein Bein nach vorne strecken, 2–3 Sekunden halten und kontrolliert absetzen.

## 5 Oberkörperdrehung



1 Minute

Den Oberkörper langsam nach rechts drehen, kurz halten und dann nach links. Das Becken bleibt dabei stabil.

## 6 Seitliche Dehnung



1 Minute

Einen Arm über den Kopf strecken und dich sanft zur Gegenseite neigen. Nach ca. 30 Sekunden die Seite wechseln.

## 7 Entspannung



1 Minute

Augen schließen, Schultern fallen lassen und den Atem ruhig fließen lassen. Spüre einen Moment der Ruhe und Klarheit.

## Deine Ziele

**Weniger Stress**
Zur Ruhe kommen und Anspannung lösen.

**Kopf & Kiefer entlasten**
Verspannungen lösen und lockerer werden.

**Fokus & Klarheit**
Neue Energie und bessere Konzentration im Arbeitsalltag.

**Rücken & Becken stärken**
Die Körpermitte aktivieren und die Haltung verbessern.

## Dein 28-Tage-Erfolgstracker

*Nur 7 Minuten täglich – für spürbar mehr Wohlbefinden, Energie und Fokus.*

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

## Tipps für deinen Alltag

- Integriere die 7 Minuten fest in deinen Arbeitsalltag (z. B. morgens, in der Mittagspause oder am Nachmittag).
- Trage bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung.
- Atme bewusst und ruhig – das beruhigt Körper und Geist.
- Trinke ausreichend Wasser für Energie und Konzentration.
- Nutze eine ruhige Minute im Anschluss, um die Wirkung zu spüren.

