7-Minuten-Stuhlyoga-Guide für deinen Alltag

Sanfte Bewegung. Tiefe Ruhe. Neue Kraft.

1 Bauchatmung



1 Minute

Aufrecht sitzen, Füße am Boden. Hände auf den Bauch legen. Sanft einatmen und langsam ausatmen.

Wirkung: Kann beruhigen und inneren Raum schaffen.

2 Katze-Kuh im Sitzen



1 Minute

Einatmend den Brustkorb öffnen. Ausatmend den Rücken runden. Dem Atemrhythmus folgen.

Wirkung: Löst das Gefühl von Starre und bringt Bewegung in den Körper.

3 Knieheben



1 Minute

Abwechselnd ein Knie heben. Bauch sanft anspannen und den Fuß kontrolliert absetzen.

Wirkung: Aktiviert die Körpermitte und stärkt deine Stabilität.

4 Beine strecken



1 Minute

Ein Bein nach vorne strecken. Zwei bis drei Sekunden halten. Absetzen und wechseln.

Wirkung: Stärkt deine Basis und gibt sicheren Halt.

5 Oberkörperdrehung



1 Minute

Langsam nach rechts und links drehen. Das Becken bleibt stabil. Nur so weit, wie es angenehm ist.

Wirkung: Mobilisiert den Rücken und schafft Weite im Brustkorb.

6 Seitliche Dehnung



1 Minute

Einen Arm über den Kopf führen. Sanft zur Gegenseite neigen. Nach 30 Sekunden wechseln.

Wirkung: Schafft Weite und lässt dich deinen Atem bewusster spüren.

7 Entspannung



1 Minute

Hände locker ablegen. Schultern sinken lassen. Ruhig atmen und nachspüren.

Wirkung: Dein Pausenknopf für wohltuende, tiefe Stille.

Deine Ziele

Stress & Anspannung ableiten
Raus aus dem Funktionieren, rein ins Spüren. Anspannung lösen und Ruhe finden.

Nacken & Schultern befreien
Verspannungen durch Sitzen oder Alltagslast sanft lösen und mentalen Druck loslassen.

Zurück in deine Mitte
Klare Präsenz und neue Kraft für deinen Alltag.

Aufrichtung & Balance
Rücken und Becken mobilisieren. Für mehr Stabilität und Beweglichkeit.

Stabiler Stuhl ohne Rollen. Sanft und schmerzfrei bewegen. Den Atem frei fließen lassen.

Deine vier Wochen

Woche 1 · Tag 1–7
Ankommen & Durchatmen
Langsam und bewusst üben. Dein Tempo finden.

Woche 2 · Tag 8–14
Starre bewegen
Anspannung lösen und Bewegung in den Alltag bringen.

Woche 3 · Tag 15–21
Körpermitte stärken
Dehnungen bewusst spüren. Nichts erzwingen.

Woche 4 · Tag 22–28
Im Alltag verankern
Deinen sieben Minuten einen festen Platz geben.

Dein 28-Tage-Erfolgstracker

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 ☐

Was du nach 28 Tagen spüren kannst

- Mehr Weite, Gelassenheit und innerer Raum.
- Mehr Ruhe und leichteres Ankommen bei dir.
- Deinen Pausenknopf auch mitten im Trubel.
- Mehr Beweglichkeit und Kraft für den Alltag.

Dein Erleben darf sich in deinem Tempo entfalten.

Tipps für deinen Alltag

- Deine Pause mit einem vertrauten Tagesmoment verbinden.
- Bequeme Kleidung tragen und ruhig weiteratmen.
- Bewegungen deinem Wohlgefühl anpassen.
- Danach einen stillen Moment nachspüren.
- Wenn ein Tag ausfällt, einfach wieder beginnen.

Du musst nicht erst alles schaffen, um dir eine Pause zu erlauben.

www.jamael.net