

---

## “Yoga für Einsteiger”

### Aufgabe

Du findest angehängt ein Video und eine schriftliche Instruktion zu einer Yoga-Übung.

Die Übung ist bewusst so gestaltet, dass du sie zuhause oder an deinem Arbeitsplatz mit einem **Stuhl als Hilfsmittel** machen kannst. Du brauchst also dafür keine besondere Matte oder spezielle Kleidung.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Entspannen!

### Hintergrundinformation

In unserer westlichen Welt, in der immer noch von einer großen Trennung von “Körper” und “Seele” ausgegangen wird, sind Verspannungen, chronische Schmerzen und Haltungsschäden verbreitet. Wir verkörpern im wahrsten Sinne des Wortes die Probleme und den immer stärker werdenden Stress (Unger, 1999). Daher bedienen sich viele Menschen Entspannungstechniken wie z.B. der Meditation. “Ähnliche Ziele wie in der Meditation werden von Yoga [...] angestrebt. Der Weg geht aber über Körperübungen, durch die Blockaden gelöst werden, Körper und Geist in eine Harmonie kommen und ein neues Körperbewusstsein erlangt werden soll.” (Sammer, 1999)

*„Wir sind das, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken gestalten wir die Welt. Sprichst oder handelst du mit reinem Geist, wird Glück die Folge sein, so wie dein Schatten dir folgt, unerschütterlich.“*

Buddha