



10 Minuten „Tut gut!“-Bewegungsrezept

5 Yogaübungen für Ihr Wohlbefinden



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)



*Regelmäßige  
Bewegung tut mir und  
meiner Gesundheit gut!*

So fix und einfach lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren! Unsere 10 Minuten „Bewegungsrezepte“ sind nicht nur gut für die Gesundheit, sondern lassen sich tatsächlich mit nur 10 Minuten Aufwand durchführen. Das ist für viele Menschen, die sich im Alltag gern unkompliziert bewegen wollen, ein wahrer Segen. Bei Unsicherheiten oder wenn sie schon länger keinen Sport gemacht haben, fragen Sie bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder bei Ihrer Therapeutin bzw. Ihrem Therapeuten ganz einfach nach.

### *Zubereitung:*

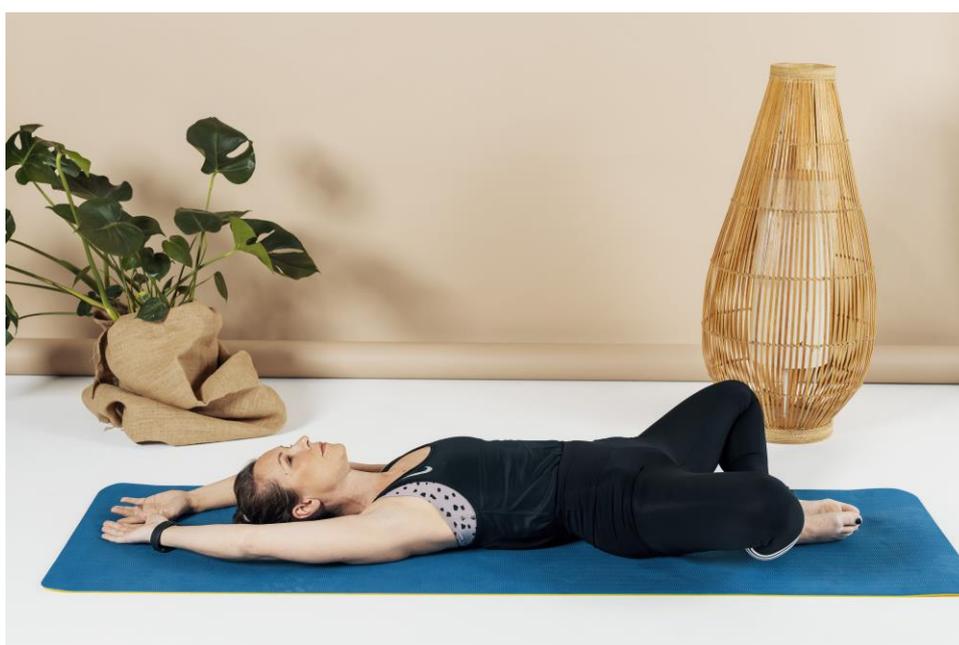
- Gehen Sie es langsam an.
- Atmen Sie während der Übungen ruhig durch die Nase ein und aus.
- Nehmen Sie sich Zeit – Yoga ist keine Challenge.
- Entwickeln Sie eine Routine und üben Sie regelmäßig.





## Liegender Schmetterling

Legen Sie sich auf den Rücken und bringen die Fußsohlen zueinander. Ziehen Sie diese so nah wie möglich zum Körper und lassen den unteren Rücken ganz entspannt Richtung Matte absinken. Zusätzlich können Sie beide Arme hinter den Kopf ziehen und die Öffnung im Brustbereich genießen.



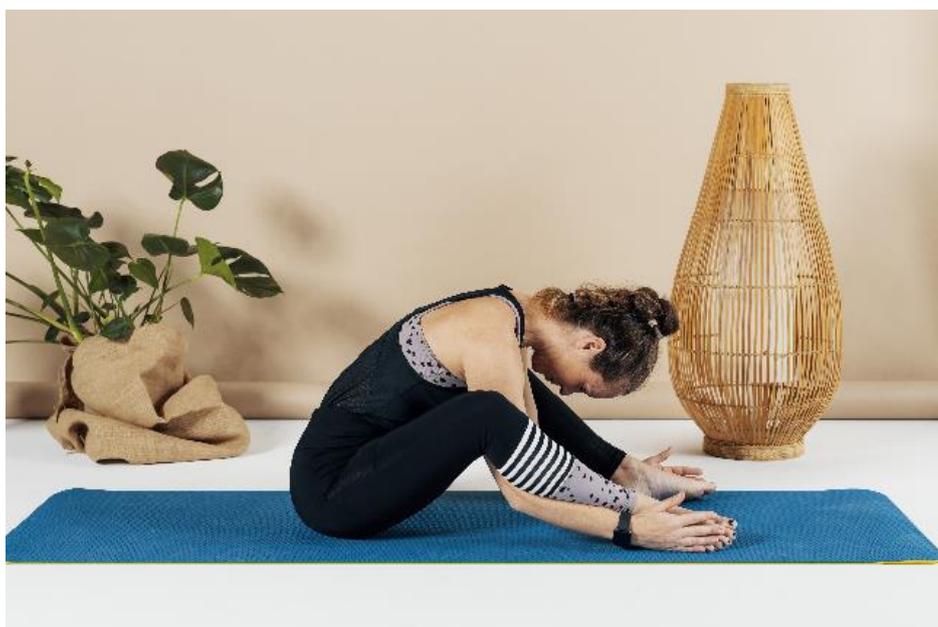
Halten Sie diese Position solange Sie sich wohl fühlen, das kann gerne 2-3 Minuten dauern





## Schildkröte

Setzen Sie sich mit hüftschmal geöffneten Beinen hin und greifen mit den Händen von außen auf die Knöchel. Strecken Sie den Rücken lang und atmen tief ein. Mit der Ausatmung beugen Sie sich sanft nach vor und genießen die Dehnung im unteren Rücken.



Halten Sie diese Position solange Sie sich wohlfühlen, das kann gerne 2-3 Minuten dauern





## Herabschauender Hund

Strecken Sie sich mit der Ausatmung aus der Vierfüßerposition hoch in die Dreiecksposition. Strecken Sie die Arme und halten den Rücken gerade. Falls möglich, strecken Sie auch die Knie und ziehen die Fersen vorsichtig Richtung Boden.



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



## Baum

Stellen Sie sich aufrecht hin, ziehen das rechte Bein hoch und platzieren die Fußsohle am linken Bein. Bringen Sie die Hände in die Gebetshaltung und ziehen die Hände über den Kopf hoch. Halten Sie das Gleichgewicht und verwurzeln sich mit der Erde. Wechseln Sie dann die Seite.



Halten Sie diese Position solange Sie sich wohlfühlen, das kann gerne 2-3 Minuten dauern





## Krieger 2

Stellen Sie sich aufrecht in eine breite Grätsche, die rechte Fußspitze zeigt zur Seite, die linke schaut nach vorne. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite. Mit der Ausatmung beugen Sie das linke Bein, der Oberkörper bleibt aufrecht und gerade. Die Schultern sind locker, breit und entspannt. Schauen Sie über den linken Mittelfinger in die Ferne und lassen den Atem fließen.



Bleiben Sie solange in der Position, wie Sie sich wohlfühlen. Wechseln Sie die Seite.





Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Klostergasse 31, 3100 St. Pölten; Fotos: Manuel Tauber-Romieri, Jänner 2022.

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)