

7	Vorwort	62	Wechselatmung
8	Dank	63	Kühlender Atem
9	Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining SeKA – Die Grundlagen	64	Stress reduzieren
11	SeKA – Die Idee	66	Übungen für das Büro
12	Achtsam werden	67	Brustöffner
13	Achtsamkeit	68	Kraftvoller Held
14	Körper-Achtsamkeit	69	Visionärer Held
15	SeKA – Die Ziele	70	Schultern anziehen
17	SeKA – Die Prinzipien	71	Kreuzgang
19	Trainingsystem im Überblick	72	Übungen für das Homeoffice
21	Die Wissenschaft hinter SeKA	73	Schulterbrücke
23	Business-Yoga – Die Grundlagen	74	Stocksitz
24	Business-Yoga im Überblick	75	Katze
25	Yoga heute	76	Herabschauender Hund
31	Business-Yoga	77	Stehende Vorwärtsbeuge
36	Evaluation	78	Emotionen regulieren
43	Trainingsprinzipien	80	Übungen für das Büro
45	Trainingsprozess	81	Vollständige Atmung
49	Business-Yoga – Übungen zur Psychoregulation	82	Champion
50	Energie ausgleichen	83	Umgekehrtes Brett
52	Übungen für das Büro	84	Business-Kind
53	Links und rechts für sich	85	Sich selbst umarmen
54	Bauchatmung	86	Übungen für das Homeoffice
55	Atemfülle	87	Sphinx
56	Atemleere	88	Kobra
57	Loslassen	89	Kauerhaltung
58	Übungen für das Homeoffice	90	Heuschrecke
59	Atemdehnung	91	Ein-Aus-Atmung
60	Feueratmung	92	Verdauung anregen
61	Mond und Sonne	94	Übungen für das Büro
		95	Bauch einziehen
		96	Einfacher Drehsitz
		97	Bauch pressen
		98	Intensiver Drehsitz
		99	Gleichmäßiger Atem
		100	Übungen für das Homeoffice
		101	Gedrehte Katze
		102	Sitzende Vorwärtsbeuge
		103	Gedrehtes Boot
		104	Knie-zur-Brust-Haltung
		105	Totenhaltung

- | | |
|--|---|
| <p>107 Business-Yoga – Übungen zur Körperwahrnehmung</p> <p>108 Aufrichtung von unten</p> <p>110 Übungen für das Büro</p> <p>111 Füße kreisen, krallen und spreizen</p> <p>112 Wippen</p> <p>113 Hüften aktivieren</p> <p>114 Einfacher Kranich</p> <p>115 Aufrechter Tänzer</p> <p>116 Übungen für das Homeoffice</p> <p>117 Füße kneten</p> <p>118 Palme</p> <p>119 Einbeinstand</p> <p>120 Baum</p> <p>121 Zweibeinstand</p> <p>122 Durchlässige Körpermitte</p> <p>124 Übungen für das Büro</p> <p>125 Entspannter Kutscher</p> <p>126 Power-up</p> <p>127 Flankenöffnung</p> <p>128 Vorbeugen mit Drehung</p> <p>129 Meditativer Kutscher</p> <p>130 Übungen für das Homeoffice</p> <p>131 Gestreckte Welpenhaltung</p> <p>132 Fersensitz</p> <p>133 Katze im Sitz</p> <p>134 Entspannt zur Seite drehen</p> <p>135 Krokodil</p> <p>136 Aufrichtung von oben</p> <p>138 Übungen für das Büro</p> <p>139 Kuhgesicht</p> <p>140 Aufrichten und pressen</p> <p>141 Hoch hinaus</p> <p>142 Narrentanz</p> <p>143 Leonardo</p> <p>144 Übungen für das Homeoffice</p> <p>145 Schulterkreisen</p> <p>146 Rückenstretcher</p> <p>147 Ellbogen kreisen</p> <p>148 Arme strecken und dehnen</p> <p>149 Schustersitz</p> | <p>150 Nacken, Schultern und Kopf</p> <p>152 Übungen für das Büro</p> <p>153 Standhalten</p> <p>154 Nacken-Scan</p> <p>155 Nacken dehnen</p> <p>156 Kiefer-Yoga</p> <p>157 Augen-Yoga</p> <p>158 Übungen für das Homeoffice</p> <p>159 Drehungen im Stand</p> <p>160 Schulteröffner</p> <p>161 Der Bewegung folgen</p> <p>162 Nackendehnung</p> <p>163 Vorwärtsbeuge im Spreiz</p> <p>165 Business-Yoga – Übungen zur Körpermotorik</p> <p>166 Koordination schulen</p> <p>168 Übungen für das Büro</p> <p>169 Beckenkippe</p> <p>170 Beckenschaukel</p> <p>171 Corespannung</p> <p>172 Oberkörperpendel</p> <p>173 Stuhlrollen</p> <p>174 Übungen für das Homeoffice</p> <p>175 Breath-Walking</p> <p>176 Schwungvoll drehen</p> <p>177 Oberkörper schwingen</p> <p>178 Arme hoch und runter</p> <p>179 Hand kreisen</p> <p>180 Gleichgewicht steuern</p> <p>182 Übungen für das Büro</p> <p>183 Körperpendel</p> <p>184 Kniekreisen</p> <p>185 Beinschwingen</p> <p>186 Balance</p> <p>187 Berg</p> <p>188 Übungen für das Homeoffice</p> <p>189 Kraftvolle Katze</p> <p>190 Boot</p> <p>191 Standwaage</p> <p>192 Tänzer</p> <p>193 Fußkreisen</p> |
|--|---|

- | | | | |
|-----|----------------------------|-----|----------------------------|
| 194 | Beweglichkeit fördern | 208 | Kraft erhalten |
| 196 | Übungen für das Büro | 210 | Übungen für das Büro |
| 197 | Business-Sphinx | 211 | Business-Boot |
| 198 | Schwingpalme | 212 | Business-Kamel |
| 199 | Hüft-Mobilisation | 213 | Beinpresse |
| 200 | Business-Hund | 214 | Schiefe Ebene |
| 201 | Pyramide | 215 | Trommel |
| 202 | Übungen für das Homeoffice | 216 | Übungen für das Homeoffice |
| 203 | Beckenkreisen | 217 | Ausfallschritt |
| 204 | Halber Frosch | 218 | Becken senken |
| 205 | Katze und Kind | 219 | In die Hocke gehen |
| 206 | Hand-zum-Fuß-Haltung | 220 | Kraftvolle Haltung |
| 207 | Liegender Schustersitz | 221 | Brett |

222 Literatur