

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Danksagung</b>	<b>8</b>
<b>Zur Einführung</b>	<b>9</b>
Yoga – was ist das?	9
Warum Yoga im Alter?	9
Yoga auf dem Stuhl	10
<b>Yoga Übungen anleiten</b>	<b>13</b>
Der aufrechte Sitz – die Basis	13
Die Atmung (Pranayama)	14
Die Gebetshaltung (Anjali Mudra)	16
Das Nachspüren	16
Meine 10 Tipps für erfolgreiches Yoga auf dem Stuhl mit Senior:innen	17
<b>Die Anfangsentspannung</b>	<b>19</b>
<b>Halswirbelsäule</b>	<b>20</b>
Mobilisation der Nackenmuskulatur	20
Dauer 1 – 2 Min.	
Lockerung der Nackenmuskulatur (Die liegende Acht)	22
Dauer 1 Min. jede Seite	
Das therapeutische Kinn	24
Dauer: ca. 5 – 10 Wiederholungen	
Lockerung des Kiefers (Der Löwe)	26
Dauer: ca. 5 Wiederholungen	
<b>Schultern/Brustwirbelsäule</b>	<b>28</b>
Schultern kreisen	28
Dauer ca. 1 Minute	
Arme kreisen	30
Dauer ca. 5 – 10 Wiederholungen	
Katze-Kuh	32
Dauer ca. 1 Minute	
Der Drehsitz	34
Dauer pro Seite ca. 5 – 10 tiefe Atemzüge	

<b>Arme/Hände mobilisieren</b>	<b>36</b>
Handgelenke kreisen und lockern	36
Dauer: ca. 30 Sek. oder 10 Wiederholungen pro Seite	
Die Lotusblüte	38
Dauer: ca. 5 Wiederholungen pro Richtung oder so viele wie Spaß bringen	
Dehnung der Hände und Unterarme	40
Dauer: ca. 30 Sek. je Position	
Fingerspreizen und Fäuste ballen	42
Dauer: ca. 10 – 15 Wiederholungen	
<b>Hüft-Becken-Mobilisation</b>	<b>44</b>
Sufikreisen	44
Dauer: ca. 10 Wiederholungen pro Richtung	
Schinkengang	46
Dauer: ca. 30 Sek. – 1 Min.	
Ausfallschritt	48
Dauer: ca. 5 – 10 lange Atemzüge pro Seite	
Beine kreisen	50
Dauer: ca. 5 Wiederholungen pro Seite	
<b>Beine/Füße kräftigen und mobilisieren</b>	<b>52</b>
Hoppe, hoppe Reiter	52
Dauer: ca. 30 Sek. – 1 Min.	
Dehnung der Beinrückseiten	54
Dauer: ca. 30 Sek. pro Beinseite	
Bein-Fuß-Wippe	56
Dauer: ca. 15 Wiederholungen	
Kreisen der Fußgelenke	58
Dauer: ca. 10 Wiederholungen pro Richtung und Seite	
<b>Die Endentspannung</b>	<b>61</b>
<b>Übungseinheiten gestalten</b>	<b>63</b>
<b>Hilfsmittel</b>	<b>65</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>67</b>