

OMY!

YOGA FÜR MENSCHEN 60+

DEIN YOGA KOMMT ZU DIR



OMY!

YOGA FÜR TIEFEN ATEM UND EIN KRÄFTIGES HERZ

Ich bin Stephanie Brauch, Senior*innen-Yogalehrerin aus Hamburg. Ich lade Dich herzlich ein, OMY! - Yoga für Menschen 60+, mit mir zu machen. Du kannst im Stehen oder im Sitzen auf einem stabilen Stuhl oder abwechselnd üben. Schau, was besser für Dich ist.

Es ist Dein Yoga. OMY! Yoga für Menschen 60+ ist eine speziell an Deine Bedürfnisse angepasste Yogaform, die der gemeinnützige Verein Yoga für alle e.V. und die Stiftung Generationen-Zusammenhalt entwickelt haben. Mit diesem Flyer kannst Du trotz Corona Yoga machen.

VIEL FREUDE BEIM ÜBEN.



STIMME DICH AUF OMY! EIN

Setze Dich bequem auf einen stabilen Stuhl. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege dir eine Decke darunter, wenn es erforderlich ist. Spüre, wie die Erde und der Stuhl Dich tragen. Atme tief durch die Nase ein und aus.

Rutsche nach vorn auf die Kante des Stuhls. Die Füße stehen beckenbreit unter den Knien. Die Füße fest am Boden. Ziehe Deine Sitzhöcker sanft zueinander und ziehe Deine Wirbelsäule gerade.

Atme weiter durch die Nase ein und aus. Entspanne Dein Gesicht. Die

Stirn ist glatt. Die Wangen sind weich. Die Kiefer sind locker. Auf Deinen Lippen liegt ein kleines Lächeln. Rolle die Schultern nach vorn, nach oben, nach hinten, nach unten. Wiederhole das noch drei Mal. Atme ein, wenn die Schultern oben sind und aus, wenn sie unten sind.

Lege die Hände vor der Brust in Gebetshaltung zusammen. Strecke noch einmal Deinen Rücken, wachse nach oben. Die Schultern sinken sanft nach unten. Atme ein und lass beim Ausatmen einen Ton auf die Silbe OOOOOONNNNG ertönen. Ganz weich und vibrierend. Wiederhole das drei Mal.

1. YOGAÜBUNGEN ZUR ÖFFNUNG VON HERZ UND LUNGEN



Stehe oder sitze gut und sicher. Mit dem Einatmen strecke die Arme zur Seite aus, Handflächen nach oben. Ausatmend setze die Finger auf die Schultern. Einatmend hebe die Ellbogen über die Seite Richtung Himmel, Kopf bleibt auf-

gerichtet. Ausatmend senke die Oberarme wieder auf Schulterhöhe, Hände bleiben auf den Schultern. Einatmend strecke die Arme vollständig aus. 5x wiederholen. Schluss: Arme sinken lassen, nachspüren.



Lege die Hände wieder auf die Schultern (oder auf dein Herz). Drehe dich einatmend aus dem oberen Rücken nach links, ausatmend nach rechts. Das Herz führt. 5 x zu jeder Seite. Schluss: Arme sinken lassen, nachspüren.

2. FÜR BEWEGLICHKEIT UND FLUSS IN DER WIRBELSÄULE



Stütze die Hände auf die Oberschenkel. Im Stehen bleiben die Knie gebeugt. Einatmend spanne den Beckenboden und den Rücken und strecke Bauch und Brust nach vorne, Halswirbel-

säule bleibt lang. Ausatmend runde den Rücken und ziehe den Bauch ein. Schultern bleiben weg von den Ohren. 10 Wiederholungen. Schluss: Aufrichten, nachspüren.

3. FÜR BALANCE UND KREISLAUF



Einatmend strecke die Arme nach oben. Ausatmend berühre mit der linken Hand das rechte Knie, rechtes Knie dabei anheben, Bauch und Becken zusammenziehen. Rechter Arm bleibt oben. Einatmend



aufrichten, beide Arme nach oben. Ausatmend rechte Hand zum angehobenen linken Knie. 5 x zu jeder Seite. Schluss: Arme sinken lassen, nachspüren.

4. DEHNUNG DER RÜCKSEITE UND DER BEINE



Entweder am Boden mit gegrätschten Beinen sitzen oder auf dem Stuhl mit nur einem Bein lang. Einatmend Arme nach oben strecken, ausatmend mit gerader Wirbelsäule aus der Hüfte nach vorne strecken, dabei die Hände an das Bein führen. Ein-



atmend Hände bleiben am Bein, Arme und Rücken strecken, ausatmend in die Dehnung sinken. 10x insgesamt auf und ab. Wiederhole diese Bewegung insgesamt 10 Mal.

ENTSPANNE

Wenn Du stehend geübt hast, setze Dich auf Deinen Stuhl. Rutsche auf der Sitzfläche nach hinten. Lehne Dich bequem an. Wenn Du am Boden geübt hast, lege Dich auf den Rücken. Spür den Bewegungen nach. Lächle. Nimm drei tiefe Atemzüge. Dann entspann für 10 Minuten.

Komm zum Sitzen in einfacher Haltung oder rutsche nach vorn auf die Stuhlkante. Strecke Deinen Rücken, richte Dich auf. Lege die Hände vor der Brust zusammen. Atme ein und aus. Atme wieder tief ein und töne 3x das Mantra SAT NAM mit geschlossenen Augen. Atme in und aus. Öffne die Augen.

**VIELEN DANK, DASS DU OMY!
MIT UNS GEMACHT HAST**

OMY!

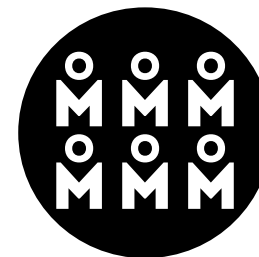
YOGA FÜR MENSCHEN 60+

**SIE INTERESSIEREN SICH FÜR OMY?
SCHREIBEN SIE AN:**

kontakt@omyoga60plus.de



Stiftung
Generationen-Zusammenhalt



YOGA FÜR ALLE E.V.