

# 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 ein Angebot, das Yoga für alle e.V. und die Stiftung Generationen-Zusammenhalt gemeinsam entwickelt haben. Damit Du trotz Corona Yogamachen kannst, schicken wir Dir diesen Flyer.



**VIEL FREUDE BEIM ÜBEN.**

## STIMME DICH AUF OMY! EIN

**S**itze auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche, eventuell musst Du eine Decke unter die Füße legen, damit die Oberschenkel parallel zum Boden kommen. Füße beckenbreit unter den Knien aufstellen. Ziehe die Beckenknochen, auf denen du sitzt, sanft zueinander und richte das Becken so auf, dass auch die Wirbelsäule aufrecht wird.

## YOGAÜBUNGEN ZUR ÖFFNUNG VON HERZ UND LUNGEN



**S**tehe 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.



**L**ege 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.

## FÜR BEWEGLICHKEIT UND FLUSS IN DER WIRBELSÄULE



**S**tütze 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. 10x Schluss: Aufrichten, nachspüren.

# OMY!

YOGA FÜR MENSCHEN 60+

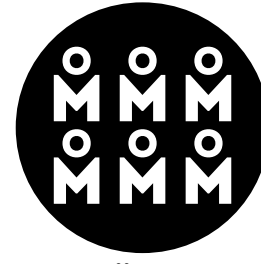
SIE INTERESSIEREN SICH FÜR OMY?

SCHREIBEN SIE AN:

kontakt@omyoga60plus.de



Stiftung  
Generationen-Zusammenhalt



YOGA FÜR ALLE E.V.

## ENTSPANNE

Wenn Du im Stehen geübt hast, Rutsche nach vorn auf die Stuhlkante. Strecke Deinen Rücken, setze Dich nun auf Deinen Stuhl. Richte Dich auf. Lege die Hände Rutsche auf der Sitzfläche nach vor der Brust zusammen. Atme hinten und lehne Dich bequem ein und aus. Atme wieder tief an. Atme ruhig ein und aus. Spür den Bewegungen nach. Entspann Dein Gesicht. Lächle. Nimm drei tiefe Atemzüge.

Rutsche nach vorn auf die Stuhlkante. Strecke Deinen Rücken, richte Dich auf. Lege die Hände vor der Brust zusammen. Atme ein und töne 3x das Mantra SAT NAM mit geschlossenen Augen. Atme danach ein und aus. Öffne die Augen. Du lächelst.

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

## 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.

## 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. Einatmend Hände bleiben am Bein, Arme und Rücken strecken, ausatmend in die Dehnung sinken. 10x insgesamt auf und ab. Schluss: auf den Rücken legen oder an die Stuhllehne anlehnen. Vollständig und tief 10 Minuten entspannen.

# OMY!

YOGA FÜR MENSCHEN 60+

DEIN YOGA KOMMT ZU DIR

