

Norbert Fessler

26

# Business Yoga

Breaks im Büro  
und im Homeoffice

KÖRPERBILDUNG  
& SPORT



120 Breaks in  
24 Programmen

**hofmann.**

- |    |   |     |                            |
|----|---|-----|----------------------------|
| 7  | Vorwort   | 62  | Wechselatmung              |
| 8  | Dank  | 63  | Kühlender Atem             |
| 9  | Selbstinstruktives Körper-<br>Achtsamkeitstraining SeKA<br>– 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 –<br>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<br>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               |

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

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

## Vorwort

Die Programmgruppe 'SeKA-Yoga' für Erwachsene – SeKA steht für Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining – will den Yoga so entwickeln, dass er von allen genutzt werden kann. Die Entwicklungsarbeiten hierzu liefen seit 2014. Zuerst erschien 2015 bei TRIAS die Schrift 'Einfach.Yoga. 6 Asana-Reihen für mehr Gesundheit, Achtsamkeit und Energie'. Ziel war es, grundlegende Yoga-Haltungen, die ohne Gesundheitsrisiko selbsttätig durchgeführt werden können, unter wichtigen, gesundheitsrelevanten Themenstellungen – wie etwa den Rücken stärken oder die Verdauung in Schwung bringen – in Programme zu fassen. Diese sollten innerhalb von 15 bis 20 Minuten durchführbar sein. Dann erschien 2018 der Band 'Yoga der Achtsamkeit. Für jedes Alter jeden Tag', um Menschen 50+ den leichten Einstieg in den Yoga zu ermöglichen. Da aber heutzutage viele Gesundheitsprobleme auch Jugendliche und jüngere Erwachsene betreffen, sind sie genauso Adressaten dieses Yoga-Übungssystems, das zu den Themen Atmung, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht insgesamt 17 Workouts anbietet, die zwischen fünf und acht Übungsmodule beinhalten und 10 bis 12 Minuten dauern.

Der nun vorliegende Band 'Business Yoga. Breaks im Büro und im Homeoffice' bildet den vorläufigen Abschluss der Programmgruppe 'SeKA-Yoga'. Business-Yoga ist ein Trainingssystem, das die betriebliche Gesundheitsförderung in den Fokus nimmt. Minutenschnell mit seinen Übungen am Arbeitsplatz und mit seinen Workouts als Bewegungspause im Arbeitsalltag einsetzbar, steht Business-Yoga mit gezielten Übungen zum schnellen Cool-Down in Stresssituationen und als Energie- wie auch Frischekick zur Verfügung – wirksam auch in vielen beruflichen Kontexten, etwa vor wichtigen Gesprächen mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden, in Workshops oder auch unterwegs. Selbstverständlich können die Übungen über Büro und Homeoffice hinaus im After-Work-Alltag genutzt werden und für Entspannung sorgen.

Inhaltlich handelt es sich bei den Business-Yoga-Programmen um eine Symbiose von traditionellem Hatha-Yoga und modernen Bewegungskonzepten aus dem Rücken- oder Faszientraining, aber auch ausgewählten Körperwahrnehmungstechniken, beispielsweise der Eutonie.

Zur Handhabung dieses Buches: Business-Yoga ist als modulares Trainingssystem mit 120 Yoga-Breaks konzipiert. Sie sind zu 24 Workouts zusammengefasst, dauern 8 bis 14 Minuten und können für die Bewegungspause (nicht nur) am Arbeitsplatz eingesetzt werden. Das Besondere daran: 12 Programme mit jeweils 5 Übungen sind für den externen Arbeitsplatz im Betrieb, nämlich das Büro, vorgesehen und in Berufskleidung durchführbar. Gemeinsam mit den Arbeitskolleginnen und -kollegen durchgeführt, verbessern sie das Arbeitsklima. Weitere 12 Programme mit ebenfalls je 5 Übungen sind für das Homeoffice gedacht, somit kann in legerer oder sportlicher Kleidung trainiert werden.

Die Workouts sprechen wichtige Präventionsfelder am Arbeitsplatz an, die den erfolgreichen Umgang mit Stress ermöglichen, nämlich Psychoregulation, Körperwahrnehmung und Körpermotorik mit je 8 Programmen für Büro und Homeoffice. Unter Psychoregulation werden Programme angeboten zu: Energie ausgleichen, Stress reduzieren, Emotionen regulieren sowie Verdauung anregen. Unter Körperwahrnehmung sind es: Aufrichtung von unten, Durchlässige Körpermitte, Aufrichtung von oben sowie Nacken, Schultern und Kopf. Unter Körpermotorik findet man: Koordination schulen, Gleichgewicht steuern, Beweglichkeit fördern sowie Kraft erhalten. Kurzum: In wenigen Minuten zur Ruhe kommen und entspannen. Zwischendurch zu sich finden. Entschleunigen, um danach beschleunigen zu können. Effizienter werden. In Ruhe konzentrieren für unruhige Zeiten.

Nicht zuletzt ist das Handbuch so gestaltet, dass jede der 120 Übungen auf ein Trainingsblatt passt. Dies eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur Zusammenstellung persönlicher Programme. Dabei sind viele Übungen nahezu unsichtbar ausführbar, falls Sie nicht allein und ungestört im Raum sind.

Prof. Dr. Norbert Fessler  
September 2021

## Dank

Mit Hilfe von Studierenden aus dem von mir geleiteten Studiengang Sport–Gesundheit–Freizeitbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe konnten Übungen und Workouts auf eine solide empirische Grundlage gestellt werden. Erste Pilotstudien zur Implementierung von Yoga in die betriebliche Gesundheitsförderung erfolgten in zwei Großbetrieben 2015 bis 2016 unter Mitwirkung von Pia Bläsius, Katrin Geiger, Angelina Ulrich und Christina Wurm. Kurz darauf folgte 2016 bis 2017 das Projekt 'Körperschulung durch Yoga – Entwicklung und Evaluation alltagstauglicher Mini-Workouts'. Hier wurden yogische Übungen getestet, die in Alltagskleidung sowohl Indoor wie Outdoor durchzuführen waren. An diesem Projekt nahmen Sophia Förster, Peter Popow, Hanna Rotzler, Lena Siebert und Romy Schweizer teil. Die abschließenden Studien von 2019 bis 2020 dienten der weiteren Sammlung von Erfahrungen zur Implementierung von Yoga in drei mittelständischen Betrieben und zwei Behörden. Daraus entstanden auch die Bachelor-Arbeiten von Lara Heß und Sara Keller. Ihnen allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Das Forschungsteam des Karlsruher EntspannungsTrainings hat mich bei der Fertigstellung dieses Buches maßgeblich unterstützt. Hier sind insbesondere Nina Linse zu erwähnen, die als Yogalehrerin tätig ist, ebenso James Koch und Vanessa Speier.

Das Lektorat für diese Schrift erfolgte in gewohnter Professionalität von meiner Frau und Kollegin Prof. Dr. Michaela Knoll.

## Übungen für das Büro

'Aufrichtung von unten' startet mit den Füßen, die durch multidirektionale Bewegungen gezielt durchwärmt werden. Danach erfolgt eine Aufrichtung nach oben, die die Hüfte einbezieht und mit einbeinigen Standpositionen endet, die mit Körperstreckungen verbunden sind.

Das Programm beginnt mit der Mobilisierung der Füße, nämlich *Füße kreisen, krallen und spreizen*. Mit dem entschleunigten Kreisen der Füße wird auch deren Durchblutung gefördert. Danach wirkt das Krallen und das Spreizen gezielt Durchblutungsstörungen in den Füßen entgegen. Erfolgt die Übung mit Schuhen, kann auch festgestellt werden, ob diese den Zehen genügend Platz lassen.

Das *Wippen* auf Fußballen und Fersen gilt als Basisübung für schöne Waden, ist gezielte Venengymnastik und ein ausgezeichnetes Training für die gesamte Fuß- und Wadenmuskulatur. Es wird nicht nur die Durchblutung der Füße angeregt, sondern auch die der Unter- und Oberschenkel. Außerdem erfolgt eine Schulung des Gleichgewichts. Wann immer möglich, sollte diese Übung barfüßig oder in Socken erfolgen. Als Einzelübung zwischendurch bietet sich das Wippen geradezu an, etwa in einer Warteschlange oder zuhause z.B. beim Zähneputzen.

Die Übung *Hüften aktivieren* beginnt zunächst einmal mit dem Beinheben, um einen stabilen Einbeinstand einzuleiten. Beim bewussten Hochheben eines Beins wird neben der Koordinationsfähigkeit auch die Konzentration gefördert. Gleichzeitig werden die einzelnen Beingelenke

Übungen	Dauer 14 Min.
Füße kreisen, krallen und spreizen	bis 3 Min.
Wippen	bis 2 Min.
Hüften aktivieren	bis 3 Min.
Einfacher Kranich	bis 3 Min.
Aufrechter Tänzer	bis 3 Min.

mobilisiert und wirken geschwollenen und müden Beinen aktiv entgegen.

Die Übung *Einfacher Kranich* ist im Unterschied zur Vollform, die auch als Krähe – im Sanskrit Bekasana genannt – bezeichnet wird, sehr einfach und als Standposition ausgelegt. Sie trägt zur aufrechten Körperhaltung bei und stärkt durch die einbeinige Position die Standsicherheit. Energetisch soll sie harmonisierend wirken, psychisch Zielorientiertheit entwickeln.

Die Haltung *Aufrechter Tänzer* verbessert das Gleichgewicht und die Standfestigkeit, fördert Flexibilität wie auch Körperspannung und dehnt die Hüftbeugemuskulatur wie auch die Muskulatur der Oberschenkel. Außerdem werden die Hüftgelenke mobilisiert, und die Wirbelsäule wird in eine Überstreckung geführt, die einem Rundrücken entgegenwirkt. In der hier angeleiteten Form ist diese Übung einfach durchzuführen. Auch stellt sie eine gute Vorform des vollausgebildeten Tänzer-Asana dar, das im Sanskrit als 'Natarajasana' bezeichnet wird.

## Füße kreisen, krallen und spreizen

I Füße mobilisieren I

■ Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein und legen Sie die Hände locker auf den Oberschenkeln ab. Ihre Füße sind hüftbreit aufgestellt.

■ Heben Sie zunächst den linken Unterschenkel nach vorne an und beginnen Sie, den Fuß im Uhrzeigersinn so langsam zu kreisen, dass es Ihnen möglich ist, beim Vorwärtskreisen einzuatmen und beim Rückwärtskreisen auszuatmen.

■ Wechseln Sie dann die Richtung und kreisen Sie den Fuß gegen den Uhrzeigersinn langsam für mehrere Atemzüge.

■ Stellen Sie den linken Fuß wieder auf dem Boden ab, und führen Sie die Bewegung mit dem rechten Fuß durch.

■ Jetzt heben Sie den linken Fuß vom Boden wieder an. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Zehen und krallen Sie sie für einen Atemzug fest zusammen. Dann spreizen Sie zum Ausgleich ebenfalls einen Atemzug lang die Zehen so weit wie möglich und ziehen sie nach oben.

■ Wiederholen Sie die Übung mehrmals mit dem linken Fuß, dann wechseln Sie zum rechten Fuß.

■ Nehmen abschließend ganz bewusst beide Füße wahr: Wie fühlen sie sich jetzt an? Vielleicht spüren Sie sogar ein leichtes Kribbeln? Dies ist ein Zeichen dafür, dass Sie die Durchblutung angeregt haben.



Mit dem Fuß langsam im und dann gegen den Uhrzeigersinn kreisen. Dann die Füße krallen und spreizen.





Mit langsamen Wippbewegungen das Gewicht auf Fußballen und Zehenspitzen verlagern, sodass sich die Fersen vom Boden lösen. Dann auf die Fersen abrollen.



### Wippen

| Füße auf und ab |

■ Nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Zehen zeigen nach vorne. Konzentrieren Sie sich für ein paar tiefe Atemzüge. Spüren Sie die Ausgleichsbewegungen in den Füßen? Schließen Sie nun Ihre Augen: Spüren Sie jetzt mehr Bewegung im Stand? Wo spüren Sie die fortwährenden Ausgleichsbewegungen: Nur in den Füßen oder auch in den Beinen?

■ Jetzt öffnen Sie wieder Ihre Augen. Suchen Sie sich einen Punkt schräg zum Boden oder an einer Wand. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht können Sie die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten oder sich auch an einer Wand oder Stuhllehne abstützen.

■ Verlagern Sie jetzt mit einer langsamen Wippbewegung Ihr Gewicht auf Fußballen und Zehenspitzen und lösen Sie die Fersen vom Boden.

■ Mit der rückwärtigen Wippbewegung heben Sie die Fußspitzen an, sodass nur noch Ihre Fersen auf dem Boden sind. Fahren Sie mit dem Wippen nach vorne und hinten fort.

■ Abschließend kommen Sie wieder in den aufrechten Stand und spüren mit ein paar tiefen Atemzügen der Übung nach.