

Bewegte Pausen für ein besseres Körpergefühl am Arbeitsplatz



Sabrina Otto

Tanzleiterin für Tanzkultur

Life-Yoga-Coachin

Einführung und Hinweise

Ein achtsamer Umgang mit sich und seinem Körper ist vor allem auch im Arbeitsalltag wichtig. Ausreichende Bewegung gehört dazu. Dieses Programm ersetzt keinen Ausgleichssport, hilft Ihnen aber, Ihr Körpergefühl im Arbeitsalltag zu verbessern. Gönnen Sie sich im Alltag bewusst mehrmals aktive Pausen. Schenken Sie sich und Ihrem Körper diese Zeit. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Bitte hören Sie immer auf Ihren Körper und achten Sie auf Ihre Körpersignale. Bei akuten Verletzungen und Schmerzen ziehen Sie bitte unverzüglich einen Arzt hinzu. Überschreiten Sie bitte nicht die Grenzen Ihres Körpers und brechen Sie die Übungen bei starken Schmerzen ab. Achten Sie auf eine möglichst saubere und genaue Ausführung der beschriebenen Übungen. Führen Sie die Übungen immer in der richtigen Intensität aus, im Zweifelsfall lieber mit einer geringeren Intensität. Ein guter Maßstab ist dabei Ihr Atem. Können Sie während der Dehnung noch ruhig atmen, ist die Intensität genau richtig. Verfallen Sie in eine kurze und flache Atmung, ist die Intensität zu hoch. Der Dehnungsschmerz ist deutlich, fühlt sich aber nicht brennend, pulsierend oder scharf an.

Die folgenden Übungen lassen sich direkt am Arbeitsplatz durchführen und benötigen keine Hilfsmittel.

Zwischen zwei Behandlungen

Kurz, effektiv und ideal für den schnellen Reset im Praxisalltag

Doppelkinn-Übung (Halswirbelsäule entlasten)

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Der Blick ist gradeaus gerichtet. Die Schultern sind locker und tief. Ziehen Sie das Kinn langsam nach hinten, als wollten Sie ein leichtes „Doppelkinn“ machen. Der Kopf bleibt dabei gerade (bitte nicht nach unten oder oben neigen). Halten Sie diese Position für 2–3 Sekunden. Lösen Sie die Spannung wieder. Wiederholen Sie die Bewegung noch 8 bis 10 Mal.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30–45 Sekunden

Wirkung: Die Übung entlastet die Halswirbelsäule und wirkt gegen die typische Kopf-vorne-Haltung.





Faust-Öffnen (Hände und Finger entlasten)

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Die Arme sind locker vor dem Körper. Ballen Sie beide Hände zu einer Faust. Öffnen Sie die Hände anschließend maximal und spreizen Sie die Finger weit. Wechseln Sie fließend zwischen Faust und offener Hand. Wiederholen Sie die Übung 10–15 Mal.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30–45 Sekunden

Wirkung: Die Übung entlastet Finger und Daumen und fördert die Durchblutung.



Schulterblatt-Aktivierung („Schultern nach hinten unten“)

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Ihre Arme hängen locker an den Seiten. Ziehen Sie beide Schultern langsam nach hinten unten. Stellen Sie sich vor, die Schulterblätter gleiten sanft zusammen. Halten Sie die Spannung für 2 Sekunden und lösen Sie sie anschließend wieder. Wiederholen Sie die Bewegung 8 bis 10 Mal.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30–45 Sekunden

Wirkung: Die obere Rückenmuskulatur wird aktiviert und die Haltung verbessert.



Wenn die Konzentration sinkt

Für geistige Frische, klare Sicht und neue Energie

Atem- & Energie-Reset

Stellen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie tief durch die Nase ein. Heben Sie dabei beide Arme über den Kopf. Atmen Sie langsam durch den Mund aus und lassen Sie die Arme locker sinken. Wiederholen Sie dies weitere 3 bis 5 Mal.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30–60 Sekunden

Wirkung: Die Übung fördert die Konzentration und aktiviert den Kreislauf.



Seitbeuge im Stand (Energie + Beweglichkeit)

Stellen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie die linke Hand an die Hüfte. Der rechte Arm kommt über den Kopf. Neigen Sie den Oberkörper langsam nach links. Atmen Sie 2 bis 3 Mal tief ein und aus. Wechseln Sie die Seite.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30 Sekunden pro Seite

Wirkung: Die Übung bringt neue Energie und löst einseitige Spannungen.

Bei Schmerzen und Spannungen

Zum gezielten Lösen von Nacken-, Schulter- und Rückenspannungen

Seitliche Nackendehnung mit Schulterabsenkung

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Seite. Ziehen Sie die linke Schulter bewusst nach unten. Halten Sie die Dehnung für 20–30 Sekunden. Atmen Sie ruhig weiter. Wechseln Sie die Seite.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30–60 Sekunden

Wirkung: Die Übung löst Nackenverspannungen und fördert die Beweglichkeit der Halsmuskulatur.



Brustkorböffnung (Haltung aufrichten)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit. Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken. Strecken Sie die Arme leicht nach hinten und unten. Heben Sie das Brustbein an. Halten Sie die Position für 20–30 Sekunden.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30–45 Sekunden

Wirkung: Die Übung öffnet den Brustkorb und entlastet Nacken und Schultern

Becken-Kippung im Stand (unterer Rücken)

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit, die Knie sind locker. Kippen Sie das Becken kontrolliert nach vorne (leichtes Hohlkreuz). Danach kippen Sie das Becken kontrolliert nach hinten (Bauchspannung). Wechseln Sie langsam zwischen beiden Positionen. Wiederholen Sie die Bewegung 10–15 Mal.

Gesamtdauer der Übung: ca. 45–60 Sekunden

Wirkung: Die Übung mobilisiert die Lendenwirbelsäule.



Für Hände und Unterarme (Feinmotorik erhalten)

Ideal bei viel Arbeit im Pinzettengriff

Unterarmdehnung – Handrücken (Streckmuskulatur)

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie den Arm nach vorne, die Handfläche zeigt nach unten. Ziehen Sie mit der anderen Hand die Finger sanft zu sich und halten Sie die Dehnung. Wechseln Sie die Seite.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30 Sekunden

Wirkung: Die Übung entlastet die Unterarmstrecker.

Unterarmdehnung – Handfläche (Beugemuskulatur)

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie den Arm nach vorne, die Handfläche zeigt nach oben. Ziehen Sie mit der anderen Hand die Finger sanft nach unten und halten Sie die Dehnung. Wechseln Sie die Seite.

Gesamtdauer der Übung: ca. 30 Sekunden

Wirkung: Die Übung löst Spannung in den Unterarmbeugern.

