

Entspannung am Schreibtisch

In diesem Baustein dreht sich alles um deine Entspannung am Schreibtisch. Mache kleine Pausen von deinem Sitzmarathon und bekämpfe muskuläre Verspannungen und mentale Anspannungen. Erfahre mit einer neuen Atemübung Erleichterung im Schulterbereich und entlaste mit drei Yogakurzsets deinen geplagten Rücken sowie deine müden Augen. Erinnere dich an gute Momente, um deine Stimmung aufzuhellen und fülle deine Glücksmomente-Box, während du eine Tasse Goldene Milch genießt. Verwöhne deine Hände mit einer kleinen Wellnessbehandlung.

Und dann lasse in einer Schüttelmeditation wirklich alles los – seien es die Klötze an deinen Beinen, das Gewicht auf deinen Schultern oder die negativen Gedanken in deinem Kopf!

Wie immer hast du die Wahl, ob du alle Übungen durchführst oder dir dein persönliches Lieblingsset zusammenstellst. Aber eins ist sicher: Du wirst dich danach entspannt und erfrischt fühlen!

VIDEO

4 Minuten

Atemübung Daumenhoch-Atmung für Weite in den Schultern

Einleitung

Diese Atemübung hat das Motto „Daumen hoch – entspannte Schultern!“ und ist eine wahre Wohltat. Du solltest deinen Schultern so oft wie möglich etwas Gutes tun, denn sie neigen schnell zu Verspannungen und brauchen deine besondere Zuwendung. Mit dieser Übung mobilisierst du sanft deinen Schultergürtel und förderst seine Durchblutung. Freue dich nach der Übung über das erlösende Gefühl in deinen Schultern, als wären sie von allen Lasten befreit.

Das benötigst du für diese Atemübung

Du kannst diese Übung super direkt an deinem Schreibtisch als Mini-Pause ausführen. Alles, was du brauchst, ist ein bisschen Platz auf beiden Seiten deines Schreibtisches, um deine Arme bequem auszustrecken.

EXTRATIPP

Erinnerst du dich an die Atemübung „Das Gute einladen“? Diese Übung sorgt ebenfalls schnell für Entlastung in den Schultern

Einleitung

Kennst du das Gefühl, wenn dir eine schöne Erinnerung in den Sinn kommt und sie dir sofort ein Lächeln ins Gesicht zaubert? Genau dieses Gefühl kannst du bewusst einsetzen, um dich in schwierigen Situationen zu motivieren oder einfach nur aufzumuntern. Lege dir deine Glücksmomente-Box voller guter Emotionen und Erinnerungen an, die du stets griffbereit auf deinem Schreibtisch hast. Denn es gibt mehr gute Momente, als dir vielleicht bewusst sind!

Ob ein schöner Abend mit Freunden, ein entspannter Spaziergang oder ein unvergessliches Erlebnis mit deiner Klasse – all das kannst du in deiner Box sammeln. Und wenn du mal einen Durchhänger am Schreibtisch hast und einen Motivationsschub brauchst, schnapp dir einfach eine Erinnerung aus deiner Box. Also lege los und sammle deine Glücksmomente!

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Du benötigst eine kleine Schachtel, ein Stift und Papier. Wenn du Lust hast, dann verziere deine Box doch einfach ein bisschen. So wird sie zu einem echten Hingucker und du hast noch mehr Freude daran, deine glücklichen Momente aufzuschreiben.

Anleitung

Erinnere dich an einen Moment, in dem du glücklich warst. Vielleicht hat dir jemand etwas Nettes gesagt oder du hast einfach nur das Leben genossen. Tauche tief in dieses Gefühl ein, spüre es in deinem Körper und ganz besonders in deinem Herzen. Halte diese besondere Erfahrung in ein oder zwei Sätzen fest und bewahre sie in deiner Glücksmomente-Box auf. Falls du mal traurig oder unmotiviert bist, schnapp dir einen der Zettel aus deiner Box und lasse das Gefühl erneut aufleben. Horche in dich hinein und spüre, welche Emotionen die Erinnerung in dir hervorruft. Lasse dich von dieser Erinnerung ermutigen und beflügeln, auch in schwierigen Momenten das Schöne im Leben zu sehen.

EXTRATIPP

Wie wäre es mit einem kleinen Trick, um deine Stimmung aufzuhellen? Besorg dir eine Duftlampe und hole dir mit deinem Lieblingsduft Entspannung in dein Arbeitszimmer.

Praxis Yoga für eine entspannte Schulter-Nacken- und Rückenpartie

Einleitung

Als Lehrkraft verbringst du sehr viel Zeit am Schreibtisch. Das kann schnell zu Verspannungen in Schultern, Nacken und dem Rücken führen und sich auch in Schmerzen äußern. Auch Stress und Sorgen schlagen sich körperlich nieder. Aber keine Sorge, es gibt eine Lösung! Yogaübungen sind ideal für diese empfindlichen Bereiche und unterstützen dich, gesund zu bleiben oder bereits vorhandene Schmerzen zu lindern. Durch regelmäßiges Üben stärkst du deine Muskeln, machst sie beweglicher und wirkst Verspannungen entgegen. Und das Beste: Eine kleine Yogaeinheit auf dem Stuhl kann dir ein Gefühl von Freiheit und Weite in deinem Körper schenken. Also lasse dich nicht von Verspannungen unterkriegen, sondern nutze Yoga, um gesund und glücklich zu bleiben!

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Du kannst die Yogasequenz wunderbar direkt an deinem Schreibtisch auf einem Stuhl ohne Armlehnen ausführen. Stelle sicher, dass ausreichend Platz vor dir vorhanden ist, damit du nicht gegen den Tisch stößt. Bevor du startest, öffne einmal kurz das Fenster für frische Luft.

Augenyoga für wache und entspannte Augen

Einleitung

Unsere armen Augen sind im Dauerstress! Ständig hängen wir am Computer, checken unser Handy und korrigieren bis spätnachts. Da werden unsere Augen ganz schön beansprucht. Das führt dazu, dass wir weniger blinzeln und unsere Augen nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit versorgt werden. Kein Wunder, dass sie sich trocken und gestresst anfühlen. Doch unsere Augen brauchen Bewegung und Abwechslung, um gesund zu bleiben – und das kommt am Schreibtisch oft zu kurz. Augenyoga ist hier die perfekte Lösung, um müde und angespannte Augen zu entlasten. Mit gezielten Übungen kräftigst, dehnt und entspannst du deine Augenmuskulatur bewusst. Gönn deinen Augen eine Auszeit und spüre, wie sie sich danach wieder frisch und erholt anfühlen.

Das benötigst du für die Augenyogaeinheit

Probiere das Augenyoga direkt an deinem Schreibtisch aus. Wichtig ist, dass du aufrecht sitzt und genug Platz zwischen deinen Schultern und Ohren hast. Es wäre auch super, wenn du nicht direkt auf eine Wand schaust, sondern deinen Blick in die Weite schweifen lassen kannst.

**VIDEO**

8 Minuten

Praxis Mit Yoga den ganzen Körper entspannen

Einleitung

Wenn du mal wieder zu lange am Schreibtisch gesessen hast und merkst, dass deine Schultern und dein Rücken verspannt sind, dann wird es höchste Zeit für eine aktive Pause mit bewährten Yogaübungen. Verwöhne deinen Rücken, entlaste deine Schultern und mobilisiere sanft dein Becken, während dein Atem dich durch die Praxis begleitet und dir die nötige Energie schenkt. Also los, mache dich bereit für eine entspannte und erfrischende Pause!

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Für deine Yogapraxis benötigst du eine Yogamatte oder Ähnliches sowie bequeme und dehnbare Kleidung. Am besten übt es sich mit frischer Luft; von daher lüftest du am besten vor der Praxis.

**VIDEO**

4 Minuten

Handmassage mit Öl Wellness für die Hände

Einleitung

Deine Hände sind rund um die Uhr im Einsatz und so einigem ausgesetzt: Tippen, Korrigieren und noch viel mehr. Gönn ihnen eine Wellness-Behandlung! Vor allem nach einem langen Tag am Schreibtisch. Schließlich sind unsere Hände voller Nervenenden und deshalb ist eine sanfte Massage hier besonders wohltuend. Und das Beste: Mit deiner Lieblingscreme bzw. Lieblingsöl wird die Massage auch noch zum olfaktorischen Highlight.

Das benötigst du für die Massage

Diese Übung lässt sich ganz gemütlich am Schreibtisch ausführen. Du benötigst lediglich dein Lieblingsöl bzw. Lieblingscreme und schon kann die wohltuende Entspannung beginnen.

Einleitung

Shake it off! Schüttele dich frei von jeglicher Anspannung und spüre, wie sich ein Gefühl von Freiheit und Lebendigkeit in dir ausbreitet. Das komplette Gegenteil von der Kontrolle und den Routinen unseres Alltags. Lasse deinen Körper vollkommen los, lasse deinen Geist los und gib dich dem Schütteln hin. Deine Muskeln können endlich mal so richtig entspannen. Das Ausschütteln befreit dich von Verspannungen in allen Ecken und Winkeln deines Körpers – auch von denen, die du selbst gar nicht bemerkst.

Das benötigst du für die Schüttelmeditation

Für die Schüttelmeditation benötigst du einen entspannten und störungsfreien Ort mit etwas Platz um dich herum. Wenn du möchtest, mache dir deine Lieblingsmusik dazu an – lasse dich einfach von der Musik treiben.

Einleitung

Wenn du dich bei einem dieser endlosen Arbeitstage am Schreibtisch nach einer kleinen Pause sehnst, dann solltest du unbedingt eine goldene Milch ausprobieren! Dieses vegane Kultgetränk besteht aus Pflanzenmilch, Kurkuma, Ingwer, Zimt und Pfeffer; Zutaten, die deinen Körper nicht nur wärmen, sondern auch noch richtig gesund sein sollen. Goldener Milch wird nachgesagt, dass sie anregend wirkt und dein Immunsystem stärkt – genau das, was du brauchst. Die Zubereitung ist kinderleicht und unkompliziert. Ihr Duft nach fernen Welten und der fantastische Geschmack machen die goldene Milch zu einem echten Highlight.



EXTRATIPP

Du hast keine Zeit, um deine eigene Mixtur zu kreieren? Kein Problem! Es gibt mittlerweile jede Menge köstliche Goldene Milch-Mischungen zu kaufen.

Das benötigst du für deine Goldene Milch

- 250 Milliliter pflanzliche Milch deiner Wahl wie Hafermilch oder Mandelmilch
- Frischer geriebener Kurkuma (2cm) (alternativ 1 TL Pulver)
- Frischen geriebener Ingwer (2cm) (alternativ ½ TL Pulver)
- 1 Prise schwarzen Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- Optional etwas Sirup deiner Wahl zum Süßen
- Mixer
- Kochtopf

Anleitung

Gib alle Zutaten in den Mixer. Falls das Ergebnis noch nicht so fein ist, wie du es gerne hättest, dann lasse die Milch durch ein Sieb laufen. Fülle sie dann in einen Topf, lasse sie kurz aufkochen und dann für ein paar Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Wenn du möchtest, schäume sie noch mit einem Milchaufschäumer auf. Voilà, deine Goldene Milch ist bereit zum Genießen!