

Gertrud Hirschi

# Yoga @ Work



Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sind urheberrechtlich geschützt.  
Weitere Reproduktionen sind nur nach Rücksprache der Autorin genehmigt.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch veröffentlichten Ratschläge wurden in grosser Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Erstausgabe 2016  
Erschienen im Synergia Verlag, Basel, Zürich, Roßdorf  
eine Marke der Sentovision GmbH  
[www.synergia-verlag.ch](http://www.synergia-verlag.ch)

Alle Rechte vorbehalten  
Copyright 2015 by Synergia Verlag und Gertrud Hirschi

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com  
Fotos: Manuel Vargas Lépiz, [www.photoworkers.ch](http://www.photoworkers.ch)

Printed in EU  
ISBN: 978-3-944615-14-1

Vertrieb durch Synergia Auslieferung  
[www.synergia-auslieferung.de](http://www.synergia-auslieferung.de)

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

# *Inhalt*

<b>Widmung</b>	9
<b>Liebe Leserin, lieber Leser,</b>	13
<b>Yoga im Alltag</b>	15
<b>Zur Körperarbeit – so machen Sie es richtig</b>	16
<b>Die gute Haltung bringt's!</b>	17
<b>Tiefsinnige Namen und Begriffe</b>	21
<b>Dicke Luft – nein danke!</b>	23
Power-Atem für geistig Frische	25
Balance-Atem für Ausgeglichenheit, Gleichmut und starke Nerven	26
Anti-Stress-Atem	26
<b>Gesund und genussvoll essen</b>	27
<b>Sinn, Zweck und Wirkung der täglichen Meditation</b>	29
Meditation moduliert das Gehirn	29
Eine misslungene Meditation – von wegen!	30
Übung:	32
Meditation zum Energieausgleich	32
<b>Mudras – die heilenden Gesten</b>	33
Fingerschlüssel:	34
<b>Mantras – Sprache des Herzens</b>	35

<b><i>Auftakt</i></b>	41
<b>Gut gelaunt aus dem Bett</b>	44
<b>Sonnengruss</b>	54
<b>Gruss an Himmel und Erde</b>	57
<b>Guten Start mit Mudras und Mantras</b>	59
Uttarabodhi-Mudra	59
Abhaya-Mudra	60
Vajrapradama-Mudra	61
<b>Meditationen zum Tagesbeginn</b>	63
Von Herzen lächeln	64
Tagesmotto bestimmen	66
Besonnen und klar in den Tag	67
<b>Yogische und allgemeine Tipps für das Morgenritual</b>	70
<b>Der Weg zur Arbeit</b>	73

<b><i>Frisch und fit am Arbeitsplatz</i></b>	79
<b>Tagesplanung</b>	81
<b>Energiemanagement</b>	82
<b>Oh du schöne Mittagszeit...</b>	85
<b>Übungsfolge im Stand</b>	86
<b>Übungsfolge im Sitzen</b>	100
<b>Power-Zyklus</b>	116
<b>Nutzbringende Pausen mit Mudras und Mantras</b>	135
<b>Meditationen für kurz zwischendurch</b>	143
1-Minute-Meditation	146

Yogische und allgemeine Tipps für tagsüber	147
Auf dem Heimweg ...	150

## *Ausklang* 157

Übungsfolge zum Entspannen	159
----------------------------	-----

Mudras und Mantras für das Abendritual	175
--	-----

Bhumisparsha-Mudra	175
--------------------	-----

Garuda-Mudra	176
--------------	-----

Dhyan-Mudra	176
-------------	-----

Meditationen zum Feierabend	179
-----------------------------	-----

Innere Klärung	180
----------------	-----

Frieden und Freude	182
--------------------	-----

All-Eins-Sein	184
---------------	-----

Yogische und allgemeine Tipps für einen erholsamen Schlaf	186
---	-----

## *Yoga-Philosophie im Alltag* 193

Die Ethik eines Yogis	208
-----------------------	-----

Spiritualität im Alltag	211
-------------------------	-----

Gedanken-Gebete eines Karma-Yogis	214
-----------------------------------	-----

Yogische Schlussfolgerung	217
---------------------------	-----

Vita	219
------	-----

Weitere Bücher zum Thema	220
--------------------------	-----

Dank	222
------	-----

## *Widmung*

Das Buch ist allen Berufstätigen und freiwillig und unentgeltlich Helfenden gewidmet, die tagtäglich für das eigene, wie auch für das Wohl der Gesellschaft tätig sind. Mögen alle dadurch vermehrt Sinn, Befriedigung und Freude in ihrer Tätigkeit finden; und möge das Buch die Qualität ihres Berufsalltags verbessern.

*Gesetzt, wir sagen Ja zu einem einzigen Augenblick,  
so haben wir nicht nur zu uns selbst, sondern zu allem Dasein Ja gesagt.*

*Denn es steht nichts für sich,  
weder in uns selbst noch in den Dingen:  
Und wenn nur ein einziges Mal unsere Seele  
wie eine Seite vor Glück gezittert und getönt hat,  
so waren alle Ewigkeiten nötig,  
um dies eine Geschehen zu bedingen –  
und alle Ewigkeit war in diesem einzigen Augenblick  
unseres Jasagens gutgeheissen,  
erlöst, gerechtfertigt und bejaht.*

*Friedrich Nietzsche*

*Tätigkeit ist das Salz des Lebens!*

*Alter Spruch*





*Mache eins aus Ziel und Weg!*

*Verrichtet eure Arbeit als Gebet und weihet ihr eure ganze Lebenskraft.*

Swami Vivekananda



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Viele Stunden pro Tag – viele Tage und Jahre im Leben verbringen wir an unserem Arbeitsplatz, egal wo wir tätig sind und egal was wir tun. Yoga hat viel zu bieten, das uns den Berufs-Alltag erleichtert. Einerseits die vielen Asanas (statische Körperhaltungen), die uns Energie, Spannkraft und Stabilität geben, und die Karanas (dynamische Bewegungsfolgen), die unsere Beweglichkeit und damit unser Wohlbefinden vermehren und die Entspannung ermöglichen.

Andererseits hilft auch die Yogaphilosophie, die unsere innere Haltung anspricht und viele gute und sinnvolle Empfehlungen bereithält. Wenn wir ihre Ratschläge, die teilweise sogar in den alten klassischen Schriften des Yoga aufgeführt sind, befolgen, kann dies viel Stress reduzieren, und stattdessen innere Gelassenheit, Selbstvertrauen erzeugen und erneut Freude an unserer beruflichen Tätigkeit bringen. Aus Erfahrung weiss ich, dass dadurch die täglichen Aufgaben, Anforderungen und Verpflichtungen, die der Berufsalltag mit sich bringt, besser bewältigt werden können. Dass gezielte Körperübungen, die man kurz zwischen die Arbeitszeiten einschleibt, einem gut tun, leuchtet auf Anhieb ein, aber gerade die Yogaphilosophie hat meinen Arbeitsalltag neu geprägt und mir genau so viel, wenn nicht noch mehr gebracht. In den hinteren Kapiteln des Buches gehe ich genauer darauf ein. Weiter möchte ich die verschiedenen Meditationsformen des Yoga erwähnen, die ganz pragmatisch eingesetzt werden können, um effizienter zu arbeiten, um Arbeitsprobleme zu lösen, Lösungen zu finden, den Umgang mit unseren Mitarbeitern zu verbessern (um den Boss besser zu ertragen ☺), gesteckte Ziele zu erreichen, und vieles mehr.

Um mit diesem Buch zu arbeiten brauchen Sie keine Vorkenntnisse, aber ein bisschen Experimentierfreude kommt Ihnen zugute. Das Buch richtet sich an alle Berufsgattungen; an Menschen, die den ganzen Tag sitzen oder auch an die, welche den ganzen Tag auf den Beinen sind, viel stehen müssen oder den ganzen Tag von da nach dort hetzen; an Menschen, die viel Routinearbeit verrichten müssen; an Tätige im Pflegebereich, oder an Lehrende, Therapeuten, usw. Sie finden darin vielleicht nicht immer für jedes Ihrer Probleme die sofortige Lösung, aber viele Anregungen, Tipps und Tricks (aus dem Ayurveda, der chinesischen Medizin und der angewandten Gehirnforschung), um tagtäglich mit Schwung und Elan über die Runden zu kommen.

Laut Yoga macht jede Tätigkeit Sinn und bringt uns auf dem spirituellen Weg weiter. Es spielt auch keine Rolle ob wir den höheren Sinn unserer Arbeit nun erkennen oder nicht: es hat seinen Grund, dass wir da sind und wirken, wo uns der Zufall - oder von einer höheren Warte aus gesehen, das universelle Bewusstsein, hingestellt hat. Darum haben viele grosse Yogis der Arbeit einen sehr hohen Stellenwert zugeordnet. Auch in den heiligen Schriften wird darauf verwiesen. Viele der grossen Heiligen haben sich nicht gescheut, auch die „niedrigsten“ Tätigkeiten und Routine-Arbeiten mit grösster Sorgfalt zu erledigen. Es sind auch dieselben Yogis, die in Indien die Arbeiter-Kaste der Priester-Kaste gleichstellten und sich selbst als kastenlos bezeichneten. Ganz nebenbei, aus der göttlichen Sicht gibt es keine höheren und niedrigen Arbeiten: so könnte man beispielsweise auf manche Professoren gut verzichten und niemand würde darunter leiden – aber was wäre, wenn die Abfallentsorger streiken würden? Aber vielleicht hat ja auch ein scheinbar nichtsnutziger Professor seine Berechtigung – wer weiss – überlassen wir also die Beurteilung ruhig dem höheren Bewusstsein.

Unsere Arbeitszeit, egal was wir tun, ist auch eine heilige Zeit und ich freue mich, mit Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, darüber etwas genauer nachzudenken und neue Erkenntnisse zu erlangen. Wenn wir die Arbeit in der richtigen Gesinnung erledigen ist dies laut den grossen Yogis Meditation; und sie lebten uns dies vor.

Ein sinnerfülltes Leben, das wünschen wir uns alle – und es liegt ganz nah – wir müssen es nur erkennen und danach greifen. Alles macht Sinn laut Yoga, und oft macht das scheinbar Unsinnigste am meisten Sinn. Entdecken Sie die tiefere Bedeutung Ihrer Alltags und Ihrer Tätigkeit und vermehrte Zufriedenheit, innere Freiheit und Begeisterung werden Sie erfahren. Wer zufrieden und glücklich ist – strahlt dies aus und kann damit seine ganze Umgebung verzaubern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der vielen Übungen, Tipps und Tricks, beim Meditieren und beim Nachsinnen über das Leben und seine wundervollen Geheimnisse – wovon Sie sicher bei dieser Lektüre einige davon enthüllen werden.

Herzlichst

*Gertrud Hirschi*

September 2015

## *Yoga im Alltag*

Gleich nach dem Aufwachen – noch gemütlich im Bett, können Sie schon mit Yoga beginnen und das Aufstehen wird Ihnen leichter fallen. Oder Sie sind eine/r dieser Glücklichen und strotzen frühmorgens vor Energie: Für Sie habe ich einen speziellen Sonnengruss, den Sie solange wie Sie Lust haben, praktizieren. Vielleicht möchten Sie aber einfach mit einem schönen Gedanken kurz innehalten, und den körperlich zum Ausdruck bringen, dann ist der Gruss an Himmel und Erde goldrichtig.

Sie finden nützliche Tipps, um sich schon auf dem Arbeitsweg auf den Tag einzustellen. Ein langer Arbeitsweg braucht nicht eine verlorene Zeit zu sein – man kann sie nutzen und sich Gutes tun.

Danach folgen zwei Übungsfolgen (ÜF), für zwischendurch am Arbeitsplatz. Die eine kann sitzend auf einem Stuhl, und die andere kann stehend ausgeführt werden. Wer viel sitzt, kann zur Abwechslung auch die ÜF im Stand praktizieren oder wer viel steht und geht, praktiziert zwischendurch die ÜF im Sitzen. Wenn man die ÜF einmal kennt und intus hat, dann dauern sie bloss einige Minuten.

Um die Sache komplett zu machen finden Sie eine weitere ÜF welche ein Krafttraining im Fitnessstudio ersetzt. Auch für am Abend finden Sie einigen Übungen, um gut und sanft in Land der Träume zu geleiten.

Weiter möchte ich Ihnen die tägliche Meditation schmackhaft machen; und ich mache Ihnen einige Meditationsvorschläge mit entsprechenden Mantras und Mudras.

Und zum Schluss zeige ich auf, was die Yogaphilosophie zum Arbeitsalltag zu sagen hat. Hier finden Sie vieles, das Ihnen mehr Vertrauen, Leichtigkeit und Freude in den Alltag bringt.

*Yoga ist Leben und Leben ist Yoga.*

# *Zur Körperarbeit*

## *– so machen Sie es richtig*

Alle Übungen in diesem Buch sind rücken- und nackengerecht. Sie können also nichts falsch machen. Lesen Sie die folgenden Anweisungen für die tägliche Körperarbeit so oft durch, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Dann werden Sie aus den wenigen Minuten Yoga das Beste machen.

- Sammeln Sie sich, bevor Sie mit dem Üben beginnen.
- Machen Sie die Aufwärmübungen so lange, bis Sie sich entspannt, locker und aufgewärmt fühlen.
- Es wird immer durch die Nase ein- und ausgeatmet.
- Wenn Sie in einer Haltung verharren, sollte Ihr Atem langsam, regelmäßig und fein sein.
- Machen Sie alle Bewegungen bewusst, fließend, langsam und dem Atemrhythmus angepasst.
- Halten Sie bei asymmetrischen Übungen beide Seiten genau gleich lang (Atemzüge zählen).
- Bleiben Sie am Ende des Übungszyklus einige wenige Minuten in einer Ruhehaltung (z.B. Rückenlage). Lassen Sie sich dabei reichlich Zeit und genießen Sie die Entspannung. Das Ruhen zum Schluss vervielfacht die Wirkung der vorherigen Übungen.

Befolgen Sie die Anweisungen genau,  
dann üben Sie rückengerecht.

# Auftakt

Lange ist es her und doch kann ich mich gut erinnern: Früher hatte ich alle Mühe, morgens aufzuwachen und beim Aufstehen graute mir vor den Anforderungen, die der anbrechende Tag für mich bereithielt. Es war nicht nur so, dass ich kaum wach wurde und in die Gänge kam, sondern auch meine Stimmung war bedrückt und ich fühlte mich deprimiert und niedergeschlagen. Als ich mich später mit diesem Phänomen auseinandersetzte und nachforschte, fand ich heraus, dass ich an einer sogenannten Morgendepression litt, weil meine Hormonausschüttung falsch programmiert war. Das heisst, dass morgens Hormone ausgeschüttet wurden, die schläfrig machen, hemmend wirken und die Stimmung senken. Weiter erfuhr ich, dass ich nicht die einzige bin, sondern dass viele Menschen, besonders Frauen, davon betroffen sind. Es zeigte sich also, dass meine Hormondrüsen, sehr wohl Hormone produzierten, aber die falschen – nicht die, welche die Stimmung anhoben und den inneren Antrieb weckten. So machte ich mich also auf die Suche nach natürlichen Mitteln, welche die Glückshormonproduktion aktivieren. Ich fand heraus, dass in erster Linie entsprechende Bewegungen, das Drücken von bestimmten Körperstellen (Punkten) und bestimmte Nahrungsmittel, wie auch das Trinken von Wasser, eine Rolle spielen.

Es blieb aber nicht beim Erforschen meines Morgenproblems, sondern ich begann die gegebenen Möglichkeiten auszuprobieren und auf die Wirkung und Effizienz zu prüfen und auch in den folgenden Jahren pröbelte ich weiter. Ich kreierte für mich also ein neues Morgenritual und mein Leben nahm eine neue Wendung. Da ich extrem wetterfühlig bin (ein Erbstück), merke ich dies auch heute noch hin und wieder – aber so minim, dass ich ganz locker darüber hinwegkomme und trotzdem einen angenehmen Tagesstart habe. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, was ich alles herausgefunden habe und ich hoffe, dass das eine oder andere auch Ihnen nützt.

Wir ändern uns ein Leben lang und müssen uns auch immer wieder den Veränderungen anpassen. Das Morgenritual wie auch das Frühstück sollte gelegentlich neu unter die Lupe genommen und entsprechend angepasst werden. Warum nicht gleich jetzt die Gelegenheit beim

Schopf packen. Nehmen Sie sich aber nicht zu viel vor – verändern Sie nur so viel, dass es sich leicht integrieren lässt und Lust auf mehr macht. Wie wäre es, gegebenenfalls den Wecker auf 20 Minuten früher stellen – nur ein bisschen mehr Zeit kann schon viel bringen.

Auch die Morgentoilette hat ihre Tücken – viele haben sich früher zu wenig gewaschen – heute ist oft Umgekehrte der Fall, die Haut wird ausgelaugt und danach mit nichts bringenden oder gar schadenden Substanzen traktiert.

Das *Frühstück* ist eine individuelle Angelegenheit – wie sich bei meinen Umfragen herausstellte. Die Leute mögen es süß, salzig oder sauer; die einen schwören auf ihr Müesli, die anderen auf ihren Toast und wieder andere mögen gar nichts essen. Ganz einfach: das Frühstück sollte in erster Linie schmecken; es sollte viele Nährstoffe beinhalten und bekömmlich sein. Wer morgens nichts essen mag, der kann sich vielleicht mit einem feinen Smoothie behelfen. Genauso wichtig – aber das wissen Sie ja selbst – es sollte nicht in Hast und Eile gegessen werden.

Ob Sie den Tag mit Musik, den Nachrichten, in regem Austausch mit der Familie oder eher still in sich gekehrt, beginnen, ist egal – es sollte schlicht und einfach Ihnen entsprechen. Das alles unter einen Hut zu bringen in einer Familie mit gegensätzlichen Bedürfnissen ist oft ein Kunststück – aber mit gutem Willen und entgegenkommenden und achtsamen Absprachen geht auch das.

- *Gut gelaunt aus dem Bett*



- *Sonnengruss*



- *Gruss an Himmel und Erde*



Im Folgenden finden Sie also ein ausgeklügeltes Bewegungs-Programm, das hilft, morgens in Schwung zu kommen. Sie brauchen dazu nicht einmal aus dem Bett zu steigen. Diese kleinen Übungen regen den Kreislauf an, helfen gegen niederen Blutdruck und Schwindel und aktivieren Ihr ganzes Energiesystem. Auch wenn ich für die Beschreibung einige Seiten benötige, dauert es knapp *sechs Minuten*. In dieser Bewegungsfolge sind, ausser der Gleichgewichtsübung, alle Übungen, die eine ganzheitliche Yogasession ausmachen, enthalten. Es ist auch absolut kein Muss *alle* Übungen zu machen – vielleicht steigen Sie vorerst nur mit drei ein – bald werden Sie Lust auf mehr haben – und wie gesagt, das Ganze schaffen Sie locker in wenigen Minuten.

Es könnte allerdings sein, dass Sie zu den fitten Frühaufstehern gehören; für Sie habe ich einen *Sonnengruss*, in dem alle wichtigsten Übungen einer ganzheitlichen Frequenz enthalten sind. Sie können dabei Ihren Drang nach Bewegung voll ausleben, fördern Kraft und Beweglichkeit – und dies in einer Zeitdauer, die Sie selbst bestimmen. Es gibt verschiedene Versionen des Sonnengrusses. Ich habe diese gewählt, weil sie rückengerecht ist und weil alle Elemente einer ganzheitlichen Yoga-Übungsfolge darin enthalten sind.

Der Sonnengruss, kann von sehr langsam bis sehr schnell geübt werden – ganz nach Belieben. Und je nachdem, wie viel Energie, Kraft, Lust und Zeit vorhanden ist, beliebig wiederholt werden; am besten vor der Dusche, da man ins Schwitzen kommt.

Vielleicht habe Sie nur kurz Zeit – dann ist der *Gruss an Himmel und Erde*, den auch die Indianer kennen, goldrichtig für Sie.





# *Gut gelaunt aus dem Bett*



*Handmassage*



*Päcklein*



*Quelle*



*Rumpfdehnung*



*Krokodil*



*Po-Kick und Co*



*Seitendehnung*



*Schwingender Stab*

# Handmassage

*Gleich nach dem Aufwachen: Mit einer gründlichen Handmassage wecken Sie all Ihre Lebensgeister, Sie können dabei nichts falsch machen und Ihre Experimentierfreude voll ausleben.*

Zum Beispiel:

- Zuerst reiben Sie die Hände aneinander, als würden Sie Händewaschen. Da dürfen Sie auch beherzt zugreifen.
- Danach klatschen und klopfen Sie die Hände innen, aussen und die Seiten.
- Nun massieren Sie jeden einzelnen Finger mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand von der Spitze zur Wurzel.
- Danach reiben Sie die Hände so, dass Sie die Finger ineinander gleiten lassen (siehe Foto).
- Nun spreizen Sie die Finger und danach formen Sie die Hände zu Fäusten. Mehrmals wiederholen.
- Zum Schluss streichen und schütteln Sie die Hände aus.



Optimal: Bei allem mit Schwung und Krafteinsatz – aber gehen Sie trotzdem achtsam mit den Händen um.

Wirkung: Im Ayurveda wird Hände-Klatschen, -Reiben und -Klopfen als Stimmungsheber eingesetzt. Das macht Sinn, denn die Nervenimpulse der Hände befinden sich im Gehirn nah an den Hormondrüsen, die den Glückshormon- Cocktail mixen. Aber auch das ganze Energiesystem wird angeregt und damit jede Körperfunktion.

*Ich grüsse den Tag und weiss,  
dass er mir viel Schönes und Gutes bringen wird.*

## Päcklein

*Beginnen Sie den Tag mit einer beachtenswerten Portion Dankbarkeit; und zeigen Sie sich mit einer Umarmung Ihre Liebe zu Ihrem Körper, Ihrem So-Sein und Da-Sein. Jede Zelle unseres Körpers reagiert wie ein Kind auf unsere Zuwendung – und zahlt es uns mit seinen möglichen Bestleistungen zurück – Gesundheit mag nicht alles sein, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.*



Sie schieben nun Kissen und Bettdecke zur Seite.

- Die Beine zur Brust ziehen, mit den Armen umfassen und sich locker hin und her schaukeln.
- Kinn etwas anziehen, Bauchdecke etwas einziehen, trotzdem entspannt bleiben.
- Nun die Knie mit den Händen fassen: während der *Ausatmung* Richtung Brust ziehen und während der *Einatmung* wieder wegschieben. Mehrmals wiederholen.



Optimal: Spüren Sie dabei in den Lendenwirbelbereich – und unterstützen Sie gedanklich das Loslassen der Spannungen.

Wirkung: Löst allfällige Verspannungen im unteren Rücken welche die wichtigsten Energiebahnen blockieren.

*Ich danke von ganzem Herzen für alles was ich bin,  
was ich habe und was ich kann.*

## Qualle

*Mit den nächsten Bewegungen kommen Sie nun schon ein bisschen in Schwung – bewegen Sie sich geschmeidig und wohlrig wie eine Qualle im Wasser. Bestimmen Sie ein Tagesmotto. Im untenstehenden Mantra finden Sie ein Beispiel.*

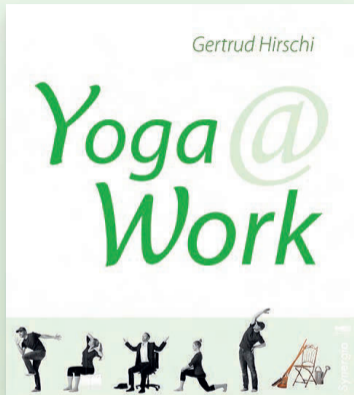
- Zuerst Arme und Beine zur Decke strecken und Hände und Füße ausschütteln;
- danach Fussgelenke und Handgelenke kreisen.
- Nun Arme und Beine mehrmals beugen und strecken;
- und zum Schluss Beine und Arme wieder senken und einen Moment lang entspannen.
- Nun bewegen Sie sich wie eine Qualle im Wasser, indem Sie die Beine und Arme in alle Richtungen bewegen.

Optimal: Bleiben Sie die ganz Zeit über locker und machen Sie die Bewegungen, beispielsweise das Kreisen der Füße und Hände, langsam und fließend.

Wirkung: Lockert die Muskulatur der Glieder und schmiert die Gelenke. Je länger Arme und Beine senkrecht gehalten und entsprechend bewegt werden, umso besser für die Venen.



*Voller Achtsamkeit will ich den heutigen Tag durchleben.*



## Interesse geweckt?

Gehen Sie jetzt jede Tätigkeit bewusst mit der richtigen Einstellung an. Probieren Sie jetzt die vielen kleinen Tipps in diesem Buch aus und bringen Sie Schwung in ihren Berufsalltag.

*Gertrud Hirschi*

## Yoga @ Work

224 Seiten, mit vielen Abbildungen, gebunden, **29,- €**  
ISBN 978-3-944615-14-1