

# Stuhl-Yoga-Checkliste für Senioren



Diese Checkliste kann bei regelmäßiger Durchführung helfen, Beweglichkeit, Kraft und Entspannung zu fördern – alles bequem vom Stuhl aus!

## Vorbereitung

- Einen stabilen, bequemen Stuhl ohne Rollen auswählen
- Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, die Füße fest auf den Boden stellen
- Hände entspannt auf die Oberschenkel legen
- Tief durchatmen und sich auf die Übung konzentrieren

## 1. Nacken- und Schulterentspannung

- Kopf sanft zur rechten Seite neigen, kurz halten, dann zur Mitte zurückkehren
- Kopf zur linken Seite neigen und halten, dann zur Mitte zurückkehren
- Schultern hochziehen, kurz halten und locker lassen
- 3-5 Wiederholungen pro Seite

## 2. Seitliche Dehnung

- Rechte Hand über den Kopf führen, zum linken Ohr bringen
- Oberkörper sanft zur linken Seite neigen
- 5 Atemzüge halten und zur Mitte zurückkehren
- Seitenwechsel (3-5 Wiederholungen pro Seite)

## 3. Sitzende Drehung

- Rechte Hand auf die linke Stuhllehne legen, linke Hand auf den rechten Oberschenkel
- Oberkörper sanft zur linken Seite drehen, Blick über die Schulter
- 5 Atemzüge halten und langsam zurück zur Mitte
- Seitenwechsel (2-3 Wiederholungen pro Seite)

## 4. Beinheben für die Beinmuskulatur

- Ein Bein gerade ausstrecken und anheben, bis es parallel zum Boden ist
- 3 Sekunden halten, dann senken
- Seitenwechsel (5-10 Wiederholungen pro Bein)

## 5. Fußgelenk-Rotation

- Rechten Fuß anheben und im Uhrzeigersinn drehen (5 Kreise)
- Dann gegen den Uhrzeigersinn drehen (5 Kreise)
- Seitenwechsel

## 6. Brustöffnung

- Hände hinter dem Rücken zusammenfalten, Brust sanft nach vorne schieben
- Blick leicht nach oben richten
- 5 tiefe Atemzüge halten und zurück zur Mitte kommen

## 7. Tiefe Atmung zur Entspannung

- Augen schließen, Hände entspannt auf die Oberschenkel legen
- Tief in den Bauch einatmen, die Luft für 3 Sekunden halten und langsam ausatmen
- 5-10 Atemzüge, dabei auf langsames und ruhiges Atmen achten

## Abschluss

- Augen für einige Atemzüge geschlossen halten
- Ein Lächeln auf das Gesicht zaubern und die Entspannung spüren

### Yoga auf dem Stuhl für Anfänger und Senioren von Wiebke Turner

[https://youtu.be/nBWX3J\\_32BQ?si=7sMMdO\\_bGhGh7stF](https://youtu.be/nBWX3J_32BQ?si=7sMMdO_bGhGh7stF)



Platz für Ihre Notizen: