IN
Das STAR&STYLE Magazin

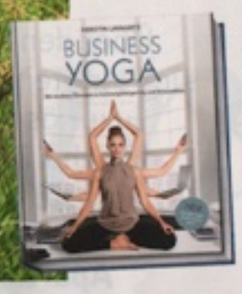
Heben Sie mit der Einatmung die Arme gestreckt über den Kopf und legen Sie die Handflächen aneinander. Ziehen Sie sich möglichst lang nach oben. Atmen Sie mit gehobenen Armen einmal zwischen, ziehen Sie sich mit der Einatmung noch ein wenig mehr in den Stretch. Senken Sie mit der Ausatmung die Arme. Variante: Ziehen Sie sich mit der Einatmung so lang nach oben, wie Sie können – Schultern weg von den Ohren. Mit der Ausatmung senken Sie den Oberkörper so weit nach rechts, wie Sie können. Schultern sind dabei parallel.

Yoga
für alle Lebenslagen

Die Moderatorin Kerstin Linnartz hat ihren Weg zu Ruhe und Entspannung gefunden – mit ein paar Übungen, die sogar **bürotauglich** sind

Stress, Erschöpfung, Burn-out: Immer mehr Menschen trifft es. Egal, ob Topmanager, Working Mum oder gestresster Student: Die Auszeiten fürs eigene Ich werden immer seltener und kürzer. Umso wichtiger, die gekonnt zu nutzen. Moderatorin Kerstin Linnartz (38) hat da ein Erfolgsrezept: Yoga. Die indische Lehre geistiger und körperlicher Übungen macht emotional ausgeglichen, senkt Stresshormone, macht aber auch fit und verhilft zu geistigen Hochleistungen. **Oft reichen schon wenige Übungen am Tag, die man im Prinzip überall machen kann – selbst im Büro.**

Beginnen Sie den Tag doch mal mit einer gezielten Atemübung im Auto auf dem Weg zur Arbeit. Atmen Sie drei Sekunden tief ein, halten Sie die Luft an und atmen Sie kontrolliert wieder aus. Sie werden ruhiger und sind bereit für das, was Ihnen am Tag bevorsteht. Im Büro angekommen nicht vergessen: **Einmal in der Stunde nur 30 Sekunden (!) Yoga reichen schon.** Am besten bei offenem Fenster praktiziert. Und: Sie müssen nicht mal Ihren Arbeitsplatz verlassen, wie die Chair-Übungen links beweisen. Ein Kinderspiel also, das Sie sich nur angewöhnen müssen. Denn denken Sie immer daran: Ein Hamsterrad sieht von innen aus wie eine Karriereleiter.



Business-Yoga von Kerstin Linnartz mit vielen Informationen und Übungsanleitungen, Becker Joest Volk Verlag, ca. 29,95 Euro

Yoga Lieblinge

1 Duftkerze von Jo Malone, ca. 49 Euro, www.jomalone.com 2 Yogamatte, ca. 49 Euro, www.yogistar.com 3 Shirt, ca. 50 Euro, www.casall.com 4 Kult-Tee Lav Organic, ca. 10,80 Euro, www.lov-organic.com 5 Kette aus Tsirentsiki Samen, ca. 64 Euro, www.beeathletica.com 6 Pant, ca. 100 Euro, www.casall.com 7 Magic Carpet Yoga mate, ca. 99 Euro, www.beeathletica.com

FOTOS: MORITZ SCHMID/ BECKER JOEST VOLK VERLAG, PR

1 Lehnen Sie das Gesäß an die Wand. Heben Sie Ihre Arme über den Kopf, ziehen Sie die Wirbelsäule lang und lehnen Sie sich so weit vor, dass Sie die Arme und die Stirn auf dem Stuhl ablegen können. Bleiben Sie so für 3 bis 5 Atemzüge.
2 Verschränken Sie die Arme und fassen Sie die gegenüber liegenden Ellenbogen. Gerade bleiben, den Oberkörper sinken lassen. Halten Sie diese Position für 3 bis 5 Atemzüge.
3 Heben Sie Ihre Arme über den Kopf, ziehen Sie die Wirbelsäule lang und lehnen Sie sich mit geradem Rücken so weit nach vorn, dass Sie sich mit den Händen an der Wand abstützen können. Bleiben Sie so für 3 bis 5 Atemzüge.