

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Kraft, Ausdauer und Koordination tragen dazu bei, die Belastungen des Alltags gut meistern zu können.

Entspannungstechniken können helfen, den Körper bewusster wahrzunehmen und mit Stress besser zurechtzukommen. Yoga ist eine Möglichkeit, die psychische und körperliche Gesundheit zu verbessern sowie Kraft, Beweglichkeit und Körpergefühl zu fördern.

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG WIRKT POSITIV AUF ...



... den Stressabbau



... die Herz-Kreislauf-Funktion



... die Schlafqualität



... den Blutdruck



... die Gelenkbeweglichkeit und Mobilität



... die Gewichtsregulation



... die Verminderung von Stürzen

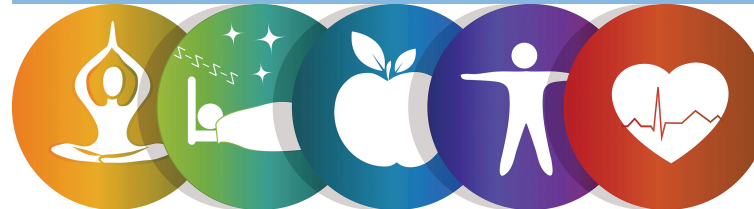
## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern und langfristig zu erhalten.

### GESUNDE ORGANISATION – GESUNDE MENSCHEN

BGF fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Mitarbeitenden, mit

- ▶ Kursen und Vorträgen,
- ▶ gemeinsamen Aktionen und Gruppenangeboten,
- ▶ präventiven Angeboten sowie
- ▶ Kostenrückerstattung bei Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und bei externen Gesundheitsaktivitäten.



Details zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie hier:



Ideen oder Fragen richten Sie bitte an:  
[personalmanagement@bbeisen.at](mailto:personalmanagement@bbeisen.at)

Foto: Barmherzige Brüder Eisenstadt, freepik.com, clipdealer.com

# 7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG



## GOOD MORNINGS

Kräftigung für Bein- und Rumpfmuskulatur



☞ Im aufrechten Stand verschränken Sie die Arme vor dem Körper.

☞ Den Oberkörper bewegen Sie mit geradem Rücken nach vorne und schieben Sie das Gesäß nach hinten. Der Bauch ist dabei gut angespannt.



☞ Strecken Sie die Arme nach vorne und bewegen Sie die Hände zu den Schultergelenken.



☞ Während Sie die Arme bewegen halten Sie die Oberkörperposition.

☞ 10-15 Wiederholungen in 3 Serien

## PRANAYAMA

Energieaufbau durch bewusstes Atmen

Im aufrechten Sitz oder Stand schließen Sie die Augen. Dabei richten Sie die Konzentration bewusst auf die Atmung.

- ☞ Atmen Sie durch die Nase voll ein und zählen Sie dabei langsam bis 4.
- ☞ Halten Sie den vollen Atem und zählen Sie bis 4.
- ☞ Atmen Sie durch die Nase für 4 Schläge aus.
- ☞ Halten Sie die Lunge leer während Sie bis 4 zählen
- ☞ Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

## HALBER SONNENGRUSS

Körper und Geist fit machen



☞ **Ausatmen – Mountain Pose**  
Bei hüftbreitem Stand hängen die Arme neben dem Körper. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Schultern sind entspannt. (Ausgangsposition)



☞ **Einatmen**  
Heben Sie die Arme über den Kopf



☞ **Ausatmen**  
Beugen Sie sich ganz nach vorne. Dabei sind die Knie leicht gebeugt.

☞ **Einatmen**  
Halbe Vorbeuge – der Rücken ist lang, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



☞ **Ausatmen**  
Zurück in die ganze Vorbeuge.

☞ **Einatmen**  
Wirbel für Wirbel aufrollen bis zum aufrechten Stand. Heben Sie die Arme über den Kopf.



☞ **Ausatmen – Mountain Pose**  
Sie sind zurück in der Ausgangsposition.

## EINBEINSTAND

Koordination und Ausdauer

- ☞ Gleichzeitig heben Sie das linke Bein und den rechten Arm an.
- ☞ Führen Sie den rechten Ellbogen und das linke Knie vor dem Körper zusammen. Die Position wird für 2 bis 3 Sekunden gehalten.
- ☞ Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein, 10-15 mal in 3 Serien.



## KNIEBEUGEN

Kräftigung für Bein- und Rumpfmuskulatur

- ☞ Strecken Sie im Stand die Arme vor den Oberkörper.
- ☞ Beugen Sie die Knie – als ob Sie sich auf einen Sessel setzen würden.
- ☞ Der Bauch ist angespannt, der Rücken aufrecht. Die Arme strecken Sie nach hinten oben.
- ☞ Stehen Sie langsam wieder auf in die Ausgangsposition.
- ☞ 10-15 Wiederholungen in 3 Serien

