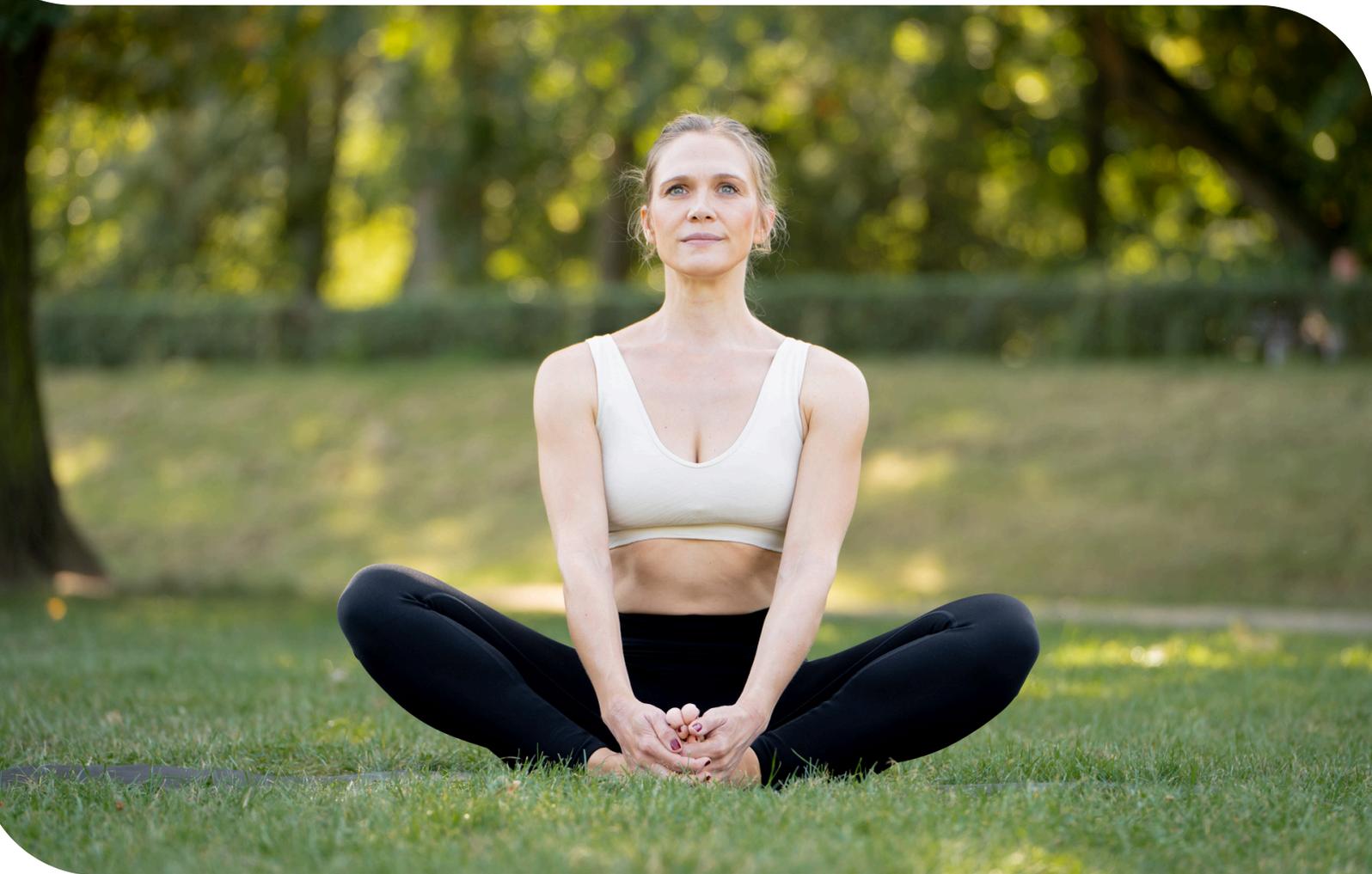


## Die besten Yoga Übungen für Anfänger



Yoga fördert sowohl körperlich als auch seelisch eine gesunde und harmonische Lebensweise. Um die ganzheitliche Wirkung zu erfahren, ist ein gelungener Start wichtig. Wir zeigen Dir die besten Yoga Übungen für Anfänger, die Dich sanft zu mehr Bewegung, Entspannung und innerem Wohlbefinden führen. Yoga bietet für jeden den richtigen Einstieg - egal, ob Du nach Flexibilität, Stärke oder Ruhe suchst.

## Unsere Übungstipps für Yoga-Beginner

Yoga fördert Entspannung, Flexibilität, Haltung, Atmung und Wohlbefinden. Damit Dir ein sanfter Einstieg in die Yoga-Praxis gelingt und Du Verletzungen vermeidest, sind hier ein paar Tipps für Dich:



Probiere verschiedene Yoga-Stile und Stellungen, um Dich genauer mit der Praxis und Deinem Körper vertraut zu machen.



Entscheide Dich für bestimmte Yoga-Stile, um Deine Fähigkeiten zu vertiefen.



Ziehe einen Yogalehrer hinzu, um kleine Fehler und Verletzungen zu vermeiden.



Erziele Fortschritte durch regelmäßige Praxis. Achte beim Yoga auf Deine Atmung während der Übungen und setze sie bewusst ein.



Vermeide Überdehnung, wähle angemessene Schwierigkeitsgrade und suche bei Gesundheitsproblemen vorher einen Arzt auf.



Starte mit leichteren Übungen – Qualität geht vor Komplexität.

# Zu Hause trainieren: 5 leichte Yoga Übungen für Anfänger

Mit diesen sanften Einsteiger-Asanas führen wir Dich behutsam in die Welt des Yoga ein. Diese einfachen Übungen helfen dir, Fehlhaltungen zu vermeiden und deinen Körper an Dehnungs- und Haltungspraxis zu gewöhnen. Achte bei allen Übungen auf eine sanfte und kontrollierte Ausführung, um eine Überbelastung zu vermeiden.

## Katze-Kuh-Dehnung (Chakravakasana)



### Wie wirkt sich die Übung auf den Körper aus?

Die Katze-Kuh-Dehnung mobilisiert die Wirbelsäule, verbessert Beweglichkeit und Durchblutung, löst Verspannungen und fördert eine gesunde Haltung. Sie beugt Schmerzen und Fehlbelastungen vor.

### Ablauf der Übung:

- Gehe in den Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften.
- Für die „Kuh“-Position hebst Du Deinen Kopf und das Steißbein an, lasse den Bauch nach unten sinken und öffne den Brustkorb.
- Anschließend rundest Du für die „Katze“-Position Deinen Rücken, ziehe hierfür das Kinn zur Brust.
- Wechsle langsam und fließend zwischen beiden Positionen.
- Wiederhole den Bewegungsablauf 8 bis 10-mal in Deinem Atemrhythmus.

## Der Sonnengruß (Surya Namaskar)



### 1. Berghaltung (Tadasana)

- Ausgangsposition: Stehen am Anfang der Yogamatte
- Füße nah beieinander, Wirbelsäule aufgerichtet
- Handflächen vor Herzen zusammenführen

### 2. Berghaltung mit Händen nach oben (Urdhva Hastasana)

- Arme nach oben in Richtung Decke ausstrecken
- Blick etwas anheben
- ganz tief einatmen



### 3. Stehende Vorbeuge (Uttanasana)

- Ausatmen
- aus dem Becken nach vorn unten in die Vorwärtsbeuge beugen
- Knie können leicht gebeugt sein
- Dein Rücken + Nacken sind locker

### 4. Einatmen beim Sprinter (Anjaneyasana)

- großer Schritt zurück und rechte Bein durchstrecken
- alternativ:  
rechte Knie am Boden ablegen





### 5. Brettstellung/Stütz (Chaturanga Dandasana)

- linkes Bein auch nach hinten stellen (beide Beine gestreckt)
- Nacken, Rücken und Beine bilden eine gerade Linie
- kurz Atmen anhalten

### 6. Ausatmen bei 8-Punkte-Stellung

- Knie-Brust-Kinn oder -Stirn am Boden ablegen
- Ellenbogen sind dabei nah am Körper und die Hüfte bleibt etwas in der Luft



### 7. Kobra (Bhujangasana)

- Einatmen
- Hände unter die Schultern legen
- ohne Kraft der Arme und ohne Schwung, in die Kobra kommen (dafür Stirn und Brust anheben)



### 8. Herabschauenden Hund (Adho Mukha Svanasana)

- Ausatmen + Hände und Fußballen fest in den Boden drücken
- Gesäß nach hinten oben schieben
- Fersen zum Boden absenken (Beine können leicht gebeugt sein)





### 9. Einatmen beim Sprinter (Anjaneyasana)

- großen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn machen
- Fuß ist zwischen Deinen Händen
- linkes Knie am Boden ablegen

### 10. Ausatmen bei der stehenden Vorbeuge (Uttanasana)

- linker Fuß nach vorne zum rechten (Knie können leicht gebeugt sein)
- Rücken und Nacken sind locker

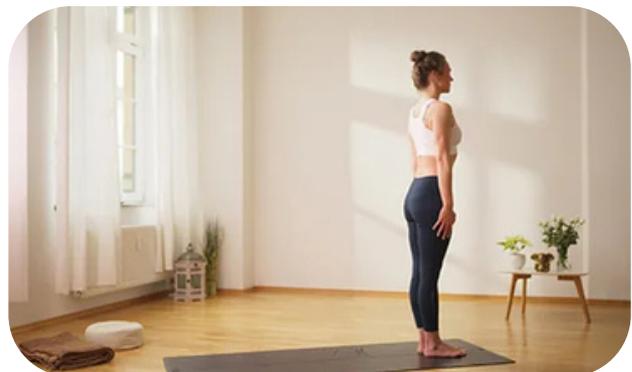


### 11. Berghaltung mit Händen nach oben (Urdhva Hastasana)

- ganz tief einatmen und langsam nach oben aufrollen
- strecke Deine Arme nach oben in Richtung Decke

### 12. Berghaltung (Tadasana)

- Zurück zur Berghaltung
- aufrecht stehen mit den Armen neben dem Körper



## Dreieck (Trikonasana)



Mit der Übung "Dreieck" förderst Du die seitliche Dehnung der Wirbelsäule, wodurch die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verbessert wird. Du stärkst die tief liegenden Stützmuskeln Deiner Wirbelsäule, was zu einer besseren Stabilität beiträgt. Zudem kannst Du dadurch Verspannungen lösen und die Entwicklung einer aufrechten und gesunden Haltung unterstützen.

### Ablauf der Übung:

- Stelle Dich in eine breite Grätsche, die Füße circa 1 Meter auseinander.
- Drehe Deinen rechten Fuß nach außen, sodass er parallel zur kurzen Mattenseite zeigt, und den linken Fuß leicht nach innen.
- Strecke Deine Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.
- Beuge Dich mit der Ausatmung nach rechts und bringe die rechte Hand Richtung Schienbein, Knöchel oder Boden.
- Strecke Deinen linken Arm senkrecht nach oben und drehe den Blick zu Deiner oberen Hand.
- Halte die Position für einige Atemzüge & richte Dich beim Einatmen wieder auf.
- Wiederhole auf der anderen Seite.

## Kindeshaltung (Garbhasana)



Diese Asana beruhigt das Nervensystem und fördert Entspannung. Sie dehnt und entlastet die Wirbelsäule, die Schultern und den Nacken, was Verspannungen lindern kann. Zudem stimuliert sie die Verdauungsorgane und kann bei Magenbeschwerden Erleichterung bringen.

### Ablauf der Übung:

- Knie Dich auf die Matte, die großen Zehen berühren sich, Knie hüftbreit oder weiter auseinander öffnen.
- Atme aus und lege Deinen Oberkörper nach vorne zwischen Deine Knie (Stirn berührt sanft die Matte).
- Strecke Deine Arme nach vorne aus, Handflächen zeigen nach unten ODER lege die Arme entspannt nach hinten neben den Körper mit Handflächen nach oben.
- Entspann Dich! Lass Schultern, Nacken und Rücken los, spüre die Dehnung im unteren Rücken und in den Hüften.
- Halte die Position für 5–10 tiefe Atemzüge.
- Atme ein, hebe langsam den Oberkörper wieder an, zurück in den Fersensitz.

## Halbe Brücke (Setu Bandhasana)



Die Schulterbrücke stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert die Flexibilität der Wirbelsäule und dehnt Brust, Schultern und Hüften. Sie mobilisiert die Wirbel, fördert eine bessere Haltung und löst Verspannungen. Zudem stärkt sie Gesäß- und Beinmuskulatur, verbessert die Durchblutung und unterstützt durch kontrollierte Atmung Entspannung und Stressabbau.

### Ablauf der Übung:

- Lege Dich auf den Rücken ( + Knie anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen).
- Platziere Deine Arme seitlich am Körper (Handflächen zeigen nach unten).
- Beim Einatmen drückst Du Deine Füße in den Boden und hebst Dein Becken an.
- Halte diese Position für einige Atemzüge und senke das Becken mit der Ausatmung dann langsam ab.

Mehr Übungen ONLINE lernen?  
Entdecke unsere Kurse - bis zu 100% bezuschusst!



# BALANCE

**Yogakurs BEGINNER**  
für Einsteiger



**Rückenkurs AKTIV**  
für Anfänger



**Rückenkurs OFFICE**  
für Vielsitzer



**Rückenkurs WORK**  
für Anpacker



**Rückenkurs KRAFT**  
für aktive Einsteiger





## Gesund bleiben mit Experten!



**Bis zu 100 % Kostenerstattung**  
von Deiner Krankenkasse



**Flexible Online-Kurse**  
für zu Hause und unterwegs



**Entwickelt von Experten**  
aus Medizin und Spitzensport

