

2016

Mit
Drei-Minuten-
Yoga entspannt
durch das Jahr!
So einfach
geht es!

3.
Rücken aufrichten,
Schultern entspannen

1.
Auf der vorderen
Sitzfläche des
Bürostuhls sitzen

4.
Halswirbelsäule aufrichten;
Kinn leicht senken ohne den
Kopf hängen zu lassen

5.
Augen können
geschlossen sein

6.
Den Kiefer und
die Augenmuskeln
entspannen

7.
Den Atem
beobachten

2.
Füße hüftbreit auf den
Boden stellen



12 x gesunde Ideen für Rücken, Atem und Kreislauf
12 x Lächeln und Humor für Ihre Seele
12 x Auszeit und Entspannung für Ihren Geist
Lassen Sie sich zum Mitmachen inspirieren!

Ihr Drei-Minuten-Yoga:

- Diese Sitzposition ist Ihre Ausgangshaltung für die jeweilige Übung, wenn nichts anderes vorgeschlagen wird.
- Jede Runde besteht aus sechs Wiederholungen.
- Die Wirkung beruht auf der bewussten Ausführung.

- Je öfter Sie diese Haltung wiederholen, desto mehr wird sie zu Ihrer natürlichen Haltung!
- Jeden Monat bewegen Sie Ihre Wirbelsäule und Muskulatur, verbessern Ihre Atmung und regen Ihren Kreislauf auf unterschiedliche Art und Weise an.

Übrigens:

Der perfekte Zeitpunkt für Yoga ist JETZT!
Die Zeit, die Sie sich für Yoga nehmen, gleichen Sie leicht wieder aus.

BusinessYoga-Medien

Aus der Praxis für die Praxis

Helga Brinkmann
Yogalehrerin BDY/EYU

www.businessyoga-medien.de

Tel.: 030/ 68 32 98 59

mail@businessyoga-medien.de



BUSINESS
Yoga **MEDIEN**

Kalendarien:
Helga Brinkmann

Illustrationen und Layout:
www.murmelmalerie.de

Das Papier für diesen Kalender ist FSC-zertifiziert
und mit dem EU Ecolabel ausgezeichnet

Bildquellen:

Januar: aboutpixel.de winter scenery at Dobel Germany
Februar: aboutpixel.de Skilift © Hazelnuzz
März: aboutpixel.de Spitzhorn and pond, scene near Gstaad © Ursula Perreten
April: aboutpixel.de Deichschaf © Helga B.
Mai: aboutpixel.de Balancing granite boulder near Hampi, India © Ursula Perreten
Juni: aboutpixel.de Mittelmeerfeeling © Kathrin Reinhardt
Juli: aboutpixel.de / Baywatch © Helmut Stierle (Sonnenschirm)
August/ Titel: aboutpixel.de / wooden jetty sunset © Markus Gann
September: aboutpixel.de / View from Chaerserrugg, Swiss Alps © Ursula Perreten
Oktober: aboutpixel.de / Linde im goldenen Herbstlaub © Rainer Sturm
November: aboutpixel.de / autumn scenery © Markus Gann
Dezember: aboutpixel.de / Schneegestöber im Mai... © Helga B.

Ich atme ein
und strecke
mich.



Ich atme
aus und entspanne
den Rücken.



- Den Stuhl mit beiden Händen fassen
- Einatmen: Den Rücken strecken
- Ausatmen: Schultern und Rücken entspannen

2016

Mo Di Mi Do Fr Sa So Woche

Januar

| | | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 2 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 3 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 4 |

6.1. Hl. Drei Könige

Meine Termine

Meine Notizen



Ich spüre
Kraft im Körper und
Frische im Geist.

- Beide Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Schultern entspannen
- Ausatmen: Die Bauchmuskeln anspannen, die Beine anheben
- In der Position Ein - Aus - Einatmen
- Ausatmen: Die Füße auf den Boden abstellen, die Arme entspannen
- Alternative: Beine einzeln und im Wechsel oder gebeugte Knie heben

2016

Februar

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 6 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 7 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 8 |
| 29 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |

8.2. Rosenmontag

*Einatmend
strecke ich mich,
ausatmend lösen sich
Spannungen.*



- Die Füße stehen weiter auseinander
- Einatmen: Rechten Arm seitlich nach oben heben
- Ausatmen: Nach links beugen
- Einatmen: Aufrichten
- Ausatmen: Den rechten Arm senken
- Rechts und links je 3x wiederholen

2016

März

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 9 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 10 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 12 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 13 |

25.3. Karfreitag

27./28.3. Ostern

27.3. Beginn Sommerzeit

*Ich dehne
meine Schultern
und bringe meinen
Kreislauf in
Schwung!*



- Aufrechte Sitzhaltung, die Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Die Arme anwinkeln
- Einatmen: Die Arme leicht nach hinten führen
- Ausatmen: Schultern entspannen
- 6 x wiederholen

2016

April

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 13 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 14 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 17 |

Ich arbeite gezielt mit der aktiven Seite und entspanne die passive Seite.



- Einatmen: Den linken Arm über die Seite nach oben führen.
- Ausatmen: Den Arm zurückführen und beide Schultern entspannen
- Rechts und links je 3 x wiederholen

2016

Mai

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 | 17 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 18 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 19 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 21 |
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 22 |

5.5. Christi Himmelfahrt
 15.5./16.5. Pfingsten
 26.5. Fronleichnam

Einatmend
strecke ich
mich von den
Zehen bis
in die Finger-
spitzen.



Ausatmend
entspanne ich
besonders
Schultern,
Kiefer und
Stirn.



- Einatmen: Die Arme seitlich nach oben führen, Fersen heben
- Finger verschränken und die Handrücken zum Scheitel drehen
- Ausatmen: Die Handrücken zum Scheitelpunkt führen und Fersen senken
- Einatmen: Die Arme strecken und Fersen heben
- Ausatmen: Die Arme seitlich senken und die Fersen senken

2016

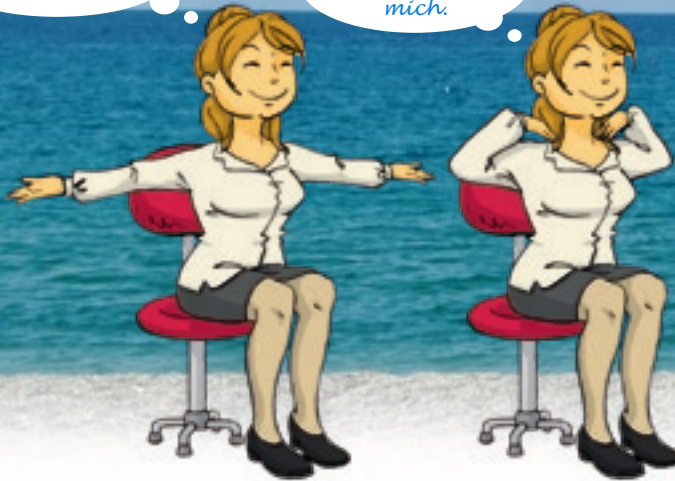
Mo Di Mi Do Fr Sa So Woche

Juni

| | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 22 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 23 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 24 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 25 |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 26 |

*Einatmend
bin ich präsent.*

*Ausatmend
wertschätze ich
mich.*



- Einatmen: Beide Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Schultern nach hinten unten entspannen, die Handflächen zeigen nach oben
- Ausatmen: Die Arme anwinkeln, die Schultern sanft klopfen
- Einatmen: Die Arme strecken
- Ausatmen: Die Arme seitlich senken, Schultern entspannen

| 2016 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| Juli | | | | | 1 | 2 | 3 | 26 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 27 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 28 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 29 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 30 |

Ich atme tief ein.



Ich atme gründlich aus.



- Füße stehen schulterbreit, die Hände bilden eine lockere Faust
- Einatmen: Die Finger strecken und die Fersen heben
- Ausatmen: Die Finger locker einrollen und die Fersen senken
- 6 x ausführen

2016

August

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 31 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 32 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 33 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 34 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 35 |

15.8. Mariä Himmelfahrt

*Ich genieße
die Weite und bin
ganz wach!*



- Einatmen: Arme und Handflächen nach vorn drehen, die Schultern rollen nach hinten
- Ausatmen: Die Schultern nach vorn drehen
- Arme und Hände entspannen

2016

September

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 35 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 36 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 37 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 38 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 39 |

*Ich genieße
meine
Beweglichkeit.*



- Die Schultern sind nach hinten unten gerichtet
- Einatmen: Den Rücken und die Arme strecken; die Schultern bleiben unten
- Ausatmen: Rücken und Arme entspannen
- Aufrechte Sitzhaltung beibehalten

2016

Mo Di Mi Do Fr Sa So Woche

Oktober

| | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 | 2 | 39 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 40 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 41 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 42 |
| 3.10. Tag der deutschen Einheit | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 43 |
| 31.10. Reformationstag 30.10. Beginn Winterzeit | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 44 |

*Ich mobilisiere
meinen unteren Rücken
und meinen Kreislauf.*



- Ausatmen: Ein Bein umfassen und anheben
- Einatmen: Den Fuß wieder abstellen, den Rücken aufrichten, Arme und Hände entspannen
- 5 x je Seite im Wechsel wiederholen

2016

November

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 44 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 45 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 46 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 47 |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 48 |

1.11. Allerheiligen

6.11. Buß- und Betttag

27.11. Erster Advent

*Ich mobilisiere
Rücken und Beine.*



- Die Füße stehen weit auseinander, die Hände liegen auf dem linken Oberschenkel
- Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Schultern entspannen
- Rechtes Bein nach hinten strecken
- Fünf Atemzüge bleiben
- Mit dem linken Bein wiederholen
- Auf jeder Seite 3 x wiederholen

| 2016 | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Woche |
|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| Dezember | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 48 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 49 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 50 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 51 |
| 25.12./26.12. Weihnachten | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 52 |

Ferienkalender 2016

| | Winter | Ostern | Pfingsten | Sommer | Herbst | Weihnachten |
|------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Baden-Württemberg | | 24.03. - 02.04. | 17.05. - 28.05. | 28.07. - 10.09. | 31.10. - 04.11. | 23.12. - 07.01. |
| Bayern | 08.02. - 12.02. | 21.03. - 01.04. | 17.05. - 28.05. | 30.07. - 12.09. | 31.10. - 04.11. | 24.12. - 05.01. |
| Berlin | 01.02. - 06.02. | 21.03. - 02.04. | 06.05. / 17.05. - 18.05. | 21.07. - 03.09. | 17.10. - 28.10. | 23.12. - 03.01. |
| Brandenburg | 01.02. - 06.02. | 23.03. - 02.04. | 06.05. / 17.05. | 21.07. - 03.09. | 17.10. - 28.10. | 23.12. - 03.01. |
| Bremen | 28.01. - 29.01. | 18.03. - 02.04. | 06.05. / 17.05. | 23.06. - 03.08. | 04.10. - 15.10. | 21.12. - 06.01. |
| Hamburg | 29.01. | 07.03. - 18.03. | 06.05. / 17.05. - 20.05. | 21.07. - 31.08. | 17.10. - 28.10. | 27.12. - 06.01. |
| Hessen | | 29.03. - 09.04. | | 18.07. - 26.08. | 17.10. - 29.10. | 22.12. - 07.01. |
| Mecklenburg-Vorpommern | 01.02. - 13.02. | 21.03. - 30.03. | 14.05. - 17.05. | 25.07. - 03.09. | 24.10. - 28.10. | 22.12. - 02.01. |
| Niedersachsen | 28.01. - 29.01. | 18.03. - 02.04. | 06.05. / 17.05. | 23.06. - 03.08. | 04.10. - 15.10. | 21.12. - 06.01. |
| Nordrhein-Westfalen | | 21.03. - 02.04. | 17.05. | 11.07. - 23.08. | 10.10. - 21.10. | 23.12. - 06.01. |
| Rheinland-Pfalz | | 18.03. - 01.04. | | 18.07. - 26.08. | 10.10. - 21.10. | 22.12. - 06.01. |
| Saarland | 08.02. - 13.02. | 29.03. - 09.04. | | 18.07. - 27.08. | 10.10. - 22.10. | 19.12. - 31.12. |
| Sachsen | 08.02. - 20.02. | 25.03. - 02.04. | 06.05. | 27.06. - 05.08. | 03.10. - 15.10. | 23.12. - 02.01. |
| Sachsen-Anhalt | 01.02. - 10.02. | 24.03. | 06.05. - 14.05. | 27.06. - 10.08. | 04.10. - 15.10. | 19.12. - 02.01. |
| Schleswig-Holstein | | 24.03. - 09.04. | 06.05. | 25.07. - 03.09. | 17.10. - 29.10. | 23.12. - 06.01. |
| Thüringen | 01.02. - 06.02. | 24.03. - 02.04. | 06.05. | 27.06. - 10.08. | 10.10. - 22.10. | 23.12. - 31.12. |