

Übung 4:

**Kleine Bewegungsübungen  
für die Rückenmuskulatur**

**Windmühle:** Stelle dich stabil, hüftbreit mit lockeren Knien hin. Kreise die Arme abwechselnd um die Schultern. Einige Male von vorne über oben nach hinten. Danach nach hinten über oben nach vorne. Vielleicht schaffst du auch die Arme unterschiedlich bzw. gegengleich zu bewegen. Nimm dir 2 Minuten Zeit dafür!

**Wirkung:** *Bringt die Aufmerksamkeit in deinen Körper, löst Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.*

**Rotation:** Stelle dich mit einer Körperseite ca. 10 cm vor eine Wand. Du stehst wieder stabil und mit leicht gebeugten Knien. Hebe die Arme vor deinem Körper an, die Ellbogen sind gebeugt, die Handinnenflächen zeigen etwa in Schulterhöhe nach vorne. Nun drehe nur deinen Oberkörper Richtung Wand, Beine und Hüfte bleiben nach vorne ausgerichtet! Verharre 10 sec in dieser Position und atme dabei tief ein und aus, drehe dich wieder kurz nach vorne und wiederhole diese Seite noch 5 Mal. Anschließend mit der anderen Körperseite vor die Wand stellen und genauso verfahren.

**Wirkung:** *Die Rotation der Wirbelsäule sorgt für mehr Beweglichkeit.*

**Fersengang:** Du gehst zunächst ca. 1 Minute abwechselnd nur auf den Fersen (Sportschuhe oder barfuß). Zunächst wird es im Schienbein ziehen, das ist normal. Steigere die Übung in den nächsten Tagen auf 2 oder 3 Minuten. Eine zusätzliche Herausforderung kannst du erzielen, wenn du gleichzeitig die Zehen Richtung Schienbein ziehst. Bitte keine Überforderung, nimm die Möglichkeiten deines Körpers wahr!

**Wirkung:** *Dehnung der Plantarfaszie. Sie ist oft verspannt und kann sich bis in die Rückenmuskulatur auswirken. Kleine aber sehr effektive Übung.*

**BLEIBE / WERDE  
VITAL.STATT.MATT**

Eine gemeinsame Aktion der Volkshochschulen der Universitätsstadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf.



Übung 1

**BLEIBE / WERDE  
VITAL.STATT.MATT**

**„Staccato Atmung“**

Nimm einen tiefen Atemzug.

Die Ausatmung erfolgt über 3 (oder mehr) Atemstöße durch den Mund.

(e i n aus.aus.aus)

Als Hilfsmittel kannst du gerne

**einen Luftrüssel**

(ist in der Tüte dabei) benutzen.

Tiefe Atmung mit Spaßfaktor!

**Übrigens:**

**Den Workshop „Vital statt matt“ bietet  
Frau Erb an einem Mittwochabend im  
Herbstsemester 2020 in Biedenkopf an.**

Eine gemeinsame Aktion der Volkshochschulen der Universitätsstadt Marburg und des Landkreises Marburg-Biedenkopf.

Atemübung

bewusste tiefe Atmung

bessere Versorgung  
der Organe

sich von verbrauchter  
Energie lösen

humorvoll  
mit Luftrüssel

VITAL.STATT.MATT  
ENTSPANNUNG &  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**SABINE ERB**

**www.sabine-erb.de**  
für die vhs Marburg-  
Biedenkopf u.a.  
Bildungsurlaub  
„Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit“

Massage

fördert die  
Konzentration

aktiviert  
den Kreislauf

wirkt sich auf  
alle Organe  
positiv aus

regt die  
Durchblutung an

VITAL.STATT.MATT  
SABINE ERB

[www.sabine-erb.de](http://www.sabine-erb.de)

Übung 2:

**BLEIBE / WERDE  
VITAL.STATT.MATT**

## Ohrmassage

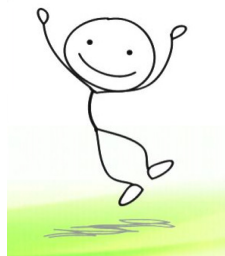
Mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger die Ohrläppchen und die Ohrmuschel kneten, reiben und leicht klopfen.

Der Kräftigungsgrad liegt bei deinem Empfinden.

Falte danach die Ohren in der Mitte zusammen und ziehe diese dann nach unten und oben, nach vorne und hinten.

Alles ca. 2 Minuten.

Hände lösen und einen Moment nachspüren.



Übung 3:

**BLEIBE / WERDE  
VITAL.STATT.MATT**

## Schuhplatten

Hebe die Knie abwechselnd.

Berühre 7x das rechte Knie mit der linken Hand und das linke Knie mit der rechten Hand.

Berühre dann 7x das rechte Knie mit der rechten Hand und das linke Knie mit der linken Hand. Nun kombiniere beides.

Je nach Kleidung und Beweglichkeit kannst du gerne auch die Fußsohlen berühren. Die Wirkung ist noch befreiender, wenn du dabei jodeln kannst!

Die Übung belebt

löst Körper- und  
Gesichtsver-  
spannungen

harmonisiert  
das innere  
Gleichgewicht

verarbeitet Stress

heitert auf