

DEIN KLEINER URLAUBSBEGLEITER

21 kleine Wohlfühlmomente

Ich bin im Urlaub. Dein Yoga darf mit.

21 kurze Yoga- und Wohlfühlmomente, damit deine Bewegung nicht ebenfalls drei Wochen Urlaub macht. Mit Varianten für Boden, Wand oder Sessel.

19. SEPTEMBER BIS 9. OKTOBER 2026





BEVOR DU LOSLEGT

Klein reicht völlig.

Damit dein Yoga in diesen drei Wochen nicht ebenfalls Urlaub macht und wir danach nicht wieder ganz von vorne anfangen, habe ich dir für jeden Urlaubstag einen kleinen Yoga- oder Wohlfühlmoment vorbereitet. Meist reichen ein bis fünf Minuten.

Dich erwarten echte Yoga-Haltungen, kleine Bewegungsfolgen und ein paar bewusste Pausen. Du kannst am Boden, an der Wand oder mit einem stabilen Sessel üben. Wähle jeden Tag die Variante, die heute zu dir passt. Und wenn du einmal auslässt: Die Wohlfühlpolizei kommt weiterhin nicht.

WICHTIG FÜR DICH

Übe in deinem Tempo und nur im angenehmen Bewegungsraum. Dein Atem bleibt ruhig und frei. Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein beendest du die Übung. Nutze Wand, Matte, Block oder einen stabilen, standsicheren Sessel, wenn sie dir Halt geben.

Du entscheidest jeden Tag neu, was heute passt.

Drei Atemzüge Urlaub

1 MINUTE

Stell beide Füße auf den Boden. Atme dreimal ruhig in deiner eigenen Tiefe ein und wieder aus. Wenn es angenehm ist, lass das Ausatmen etwas länger werden.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Drei Atemzüge. Dein Kalender wird es verkraften.

Der Boden ist auf deiner Seite

2 MINUTEN

Spür beide Füße am Boden. Verlagere dein Gewicht ganz sanft nach rechts und links. Im Sitzen drückst du abwechselnd die rechte und die linke Fußsohle etwas deutlicher in den Boden.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Dein Boden ist heute schon mal auf deiner Seite.

Schultern: Feierabend

2 MINUTEN

Zieh beim Einatmen beide Schultern sanft zu den Ohren und lass sie beim Ausatmen sinken. Dreimal. Kreise danach je viermal nach hinten und vorn. Mit jeder Runde darf etwas Last nach unten sinken.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Die Welt dreht sich weiter, auch mit lockeren Schultern.

Die Zwei-Minuten-Runde

2 MINUTEN

Geh zwei Minuten langsam durch den Raum, den Garten oder vor die Tür. Wenn du sitzen möchtest, hebst du abwechselnd eine Ferse oder einen Fuß ein kleines Stück an.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Zwei Minuten zählen auch. Dein Fitnessstudio darf kurz beleidigt sein.

MITTWOCH

Eine Tasse ohne Nebenprogramm

2 MINUTEN

Nimm einen Schluck Wasser, Tee oder Kaffee bewusst. Nimm die Temperatur, den Duft und den Geschmack wahr. Stell die Tasse dazwischen wieder ab. Für diesen Moment tust du nur das.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Der nächste Schluck läuft heute nicht nebenbei.

Ohren auf Empfang

1 MINUTE

Werde für einen Moment still und entdecke drei Geräusche. Vielleicht hörst du etwas Nahes, etwas Fernes und etwas, das dir vorher gar nicht aufgefallen ist.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Die Welt sendet auch ohne WLAN.

Katze trifft Kuh

3 MINUTEN

Komm in den Vierfüßler. Einatmen: Brustbein nach vorn, Blick leicht anheben. Ausatmen: Rücken rund, Kinn Richtung Brust. Fließe sechsmal ruhig hin und her. Am Sessel bewegst du die Wirbelsäule genauso.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Deine Wirbelsäule darf heute in beide Richtungen denken.

Handgelenke in Bewegung

3 MINUTEN

Streck beide Arme nach vorn. Kreise die Handgelenke je fünfmal in beide Richtungen. Öffne und schließe die Hände. Zum Schluss drückst du die Handflächen für drei ruhige Atemzüge sanft aneinander.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Auch Hände brauchen einmal einen anderen Job als Tippen und Tragen.

Arme weit, Alltag raus

3 MINUTEN

Komm in einen aufrechten Stand oder Sitz. Öffne die Arme in Kaktusform. Einatmen: Brustraum weit. Ausatmen: Ellenbogen nach vorn, Rücken sanft rund. Fließe fünfmal mit deinem Atem.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Mehr Raum darf heute ganz unkompliziert sein.

Die Hüfte darf kreisen

2 MINUTEN

Stell die Füße etwa hüftbreit und leg die Hände an die Hüften. Zeichne vier langsame Kreise in jede Richtung. Im Sitzen kreist du das Becken auf einem stabilen Sessel. Die Bewegung darf klein sein.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Kreisen ist heute eine völlig ausreichende Richtung.

Der herabschauende Hund

3 MINUTEN

Aus dem Vierfüßler stellst du die Zehen auf und schiebst das Becken nach hinten oben. Die Knie dürfen gebeugt bleiben. Atme dreimal ruhig. Alternativ: Hände an Wand oder Sessellehne, Rücken lang.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Momo und Bruno nennen das vermutlich einfach Alltag.

Ein Schritt, der Länge bringt

4 MINUTEN

Stehend: Komm in einen weiten Schritt. Beug das vordere Knie, richte dich auf und atme dreimal, dann wechsele. Am Sessel: Sitz aufrecht, streck ein Bein nach vorn, Ferse am Boden, Rücken lang. Dann wechseln.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Ein kleiner Schritt. Ziemlich viel Länge.

Dein Blick geht auf Reisen

2 MINUTEN

Schau aus dem Fenster oder in die Ferne. Lass deinen Blick weich werden und entdecke drei Farben. Bleib bei jeder Farbe einen kleinen Moment.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Dein Blick darf weiter reisen als bis zur nächsten To-do-Liste.

Fünf Sinne, ein Moment

3 MINUTEN

Entdecke nacheinander fünf Dinge, die du siehst, vier, die du spürst, drei, die du hörst, zwei, die du riechst, und einen Geschmack. Nimm einfach die Eindrücke, die heute für dich da sind. Die Zahlen sind nur eine Idee.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Dein Kopf muss heute nicht alles allein machen.

Krieger II: ruhig und klar

4 MINUTEN

Stehend: Füße weit, rechten Fuß nach außen drehen, rechtes Knie beugen. Arme öffnen, dreimal atmen, dann wechseln. Am Sessel: Sitz breit und aufrecht, öffne die Arme, Blick über eine Hand. Dann Seitenwechsel.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Kein Yoga-Outfit erforderlich. Wirklich nicht.

SONNTAG

Baum mit Bodenhaftung

4 MINUTEN

Kreise zuerst im Sitzen beide Füße in beide Richtungen. Wenn du stehen möchtest: Stell dich neben einen stabilen Sessel, setz einen Fuß an Knöchel oder Wade, nie ans Knie. Atme dreimal, dann Seitenwechsel.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Wackeln ist kein Fehler. Es ist Balance bei der Arbeit.

DEIN TEMPO. DEIN MOMENT.

16/21

MONTAG

Heute einmal: Nein

TAGESCHALLENGE

Wähle heute eine kleine Sache, zu der du sonst automatisch Ja sagst. Frag dich kurz: Will ich das wirklich? Wenn nicht, sag freundlich Nein, ohne lange Erklärung. Ein bewusstes Ja zu dir zählt auch.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Ein Nein braucht keinen Aufsatz als Begründung.

DEIN TEMPO. DEIN MOMENT.

17/21

DIENSTAG

Dreieck mit Weitblick

4 MINUTEN

Stehend: Füße weit, rechten Fuß nach außen drehen, Arme öffnen und nach rechts neigen. Hand an Bein, Block oder Sessel. Am Sessel: Sitz breit, rechte Hand zum Oberschenkel, linken Arm heben. Dreimal atmen, dann wechseln.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Länge vor Tiefe. Das gilt heute doppelt.

DEIN TEMPO. DEIN MOMENT.

18/21

MITTWOCH

Ein kleines Danke

2 MINUTEN

Denk an einen Teil deines Körpers, der heute schon viel für dich getan hat. Sag innerlich ein schlichtes Danke, ohne große Rede.

MIT EINEM AUGENZWINKERN

Dein Körper arbeitet ziemlich zuverlässig. Meist ohne Applaus.

DEIN TEMPO. DEIN MOMENT.

19/21

Die gute Sache des Tages

2 MINUTEN

Notier eine Sache, die heute gut, schön oder einfach angenehm war. Sie darf winzig sein. Wenn du magst, erzähl sie einem lieben Menschen.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Mehr muss die Tagesbilanz heute nicht können.

FREITAG

Dein kleiner Sonnengruß

5 MINUTEN

Stell dich vor einen stabilen Sessel oder eine Wand. Einatmen: Arme heben. Ausatmen: Hände auflegen und zurückgehen, bis der Rücken lang ist. Einatmen: nach vorn kommen, Arme heben. Ausatmen: Arme senken. Dreimal fließen.



MIT EINEM AUGENZWINKERN

Du bist nicht eingerostet. Höchstens gut ausgeruht.

DEIN TEMPO. DEIN MOMENT.

21/21



FÜR DANACH

Was möchtest du mitnehmen?

Ich freue mich darauf, dich bald wieder im Wohlfühlraum zu sehen. Bis dahin: Nimm dir mit, was dir guttut, und lass den Rest ganz entspannt liegen.

Vielleicht war es eine Bewegung. Ein Atemzug. Ein Satz. Oder einfach die Erlaubnis, dass klein wirklich reichen darf.

www.daniela-dederichs.at

Ich freue mich auf unser Wiedersehen im Wohlfühlraum.