

**KERSTIN LINNARTZ**

# **BUSINESS YOGA**

**Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau**

**Fotos: Moritz Schmid**

# INHALT

## **Vorwort**

## **Warum Arbeitnehmer und Chefs dieses Buch lieben werden**

- 17** Stressfaktoren im Alltag erkennen
- 31** Wie wirkt Yoga?
- 35** Businessalltag und Yoga – ein ideales Paar
- 39** Leistung und Konzentration systematisch steigern

## **Die geniale 21-Tage-Formel:**

## **Lerne bessere Gewohnheiten und verankere sie!**

- 61** Warum 21 Tage?
- 79** Die yogische Atmung
- 85** Mehr als Luftholen: Atemtechniken
- 91** Gesunde Ernährung hilft immer
- 99** Erholsamer Schlaf ist machbar
- 111** Entspannung und Meditation

## **Yogasequenzen für jeden Anlass**

- 131** DER SONNENGRUSS: Eine Übung für jeden Anlass
- 135** CHAIR-YOGA: Übungen für eingeschränkte Platzverhältnisse
- 147** VORBEUGEN: Übungen gegen typische »Büroschmerzen«
- 171** STÄRKEN: Übungen für mehr Kraft in wenigen Minuten
- 193** REPARIEREN: Hilfreiche Übungen bei Beschwerden

## **Was tun, wenn ...**

- 211** Burn-out-Symptome erkennen – und richtig handeln
- 223** Wie man mit Druck umzugehen lernt

## **Souverän und gesund bleiben im Büroalltag**

- 235** Vorbeugen gegen Bluthochdruck, Schlaflosigkeit & Co.
- 245** Wie wir Auszeiten nehmen können
- 251** Wer es richtig macht
- 259** Hilfe aus der Natur: Anti-Stress-Nahrung

- 264** Index und Übungsregister
- 268** Adressen und Tipps für Arbeitnehmer und Arbeitgeber
- 269** Quellen und weiterführende Literatur
- 269** Experten
- 271** Dank
- 272** Impressum



**Mit diesem QR-Code® gelangen Sie  
direkt zu den Übungsvideos!**

Scannen Sie den QR-Code® einfach mit dem Smartphone ein  
und sehen Sie sich alle Yogasequenzen als Video an!  
[www.bjvlinks.de/4013](http://www.bjvlinks.de/4013)