

# Pharmazeuten-Yoga

## Teil 10: Den Chef um eine Gehaltserhöhung bitten

Ruhe und Kraft – das brauchen Sie für Ihren Beruf in der Apotheke. Während eines anstrengenden Tages ist eine entspannte Haltung für Ihre Gesundheit ungeheuer wichtig. Wir haben für Sie daher ein „Pharmazeuten-Yoga“ entwickelt. Wichtig: Alle Übungen basieren, trotz (teils lustigem) Apothekenbezug, auf dem klassischen Yoga. Probieren Sie die Übungen in Ruhe zu Hause aus. Sie brauchen nur bequeme Kleidung, ein wenig Platz, etwas Zeit und vor allem Geduld. Nach einer Weile wird auch die Übung, die Ihnen zunächst Schwierigkeiten bereitet, einfacher. Greifen Sie daher am Anfang zu Kissen und Decken oder sonstigen Hilfsmitteln. Wir geben Ihnen entsprechende Tipps. Und wenn Sie beim Lesen unserer Übungen ins Schmunzeln geraten, dann seien Sie sich sicher: Auch das ist für Ihre Gesundheit förderlich.

### Die Übung

Dies wird eine schwere Übung. Aber: Übung macht den Meister! Um den Chef um eine Gehaltserhöhung zu bitten, stellen Sie die Füße einen gu-

ten Meter parallel auseinander. Strecken Sie die Arme gerade über den Kopf und legen Sie die Handflächen aneinander (die Arme gerade lassen, sonst lieber die Hände ein wenig voneinander entfernt lassen). Drehen Sie nun den linken Fuß etwas nach innen und den rechten Fuß um 90 Grad nach außen (drehen Sie dabei Oberkörper und Hüfte mit, bringen Sie die Hüfte in eine Linie). Beim Ausatmen beugen Sie das rechte Bein in einem rechten Winkel zum Boden. Dabei lassen Sie das linke Bein gestreckt und den Fuß – so gut es geht – mit ganzer Fußsohle auf dem Boden. Strecken Sie den Oberkörper und öffnen Sie den Brustkorb. Legen Sie den Kopf in den Nacken und schauen Sie auf Ihre Hände. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und halten Sie diese Stellung für 20 bis 30 Sekunden. Beim Einatmen hochkommen und zur Mitte drehen. Übung auf der anderen Seite wiederholen.



### Was zum Schmunzeln

**Warnhinweis:** Bei erfolgreicher Durchführung dieser Übung sollten Sie „Den Chef um eine Gehaltserhöhung bitten“ nicht so schnell wiederholen. Sonst könnte es zu unerfreulichen Nachwirkungen kommen.

### Die Variationen

**Tipp für Anfänger:** Fangen Sie langsam an. Wenn Sie beim Schauen nach oben ins Wanken kommen, blicken Sie zunächst besser nach vorne und steigern sich langsam.

**Vorsicht:** Überdehnen Sie den Nacken nicht. Bei Verspannungen schauen Sie lieber nach vorne.

### Erwünschte Wirkungen

Mit dieser Übung, die aus Virabhadrasana (Der Krieger) entstanden ist, werden Beine, Arme und Rückenmuskeln gestreckt. „Den Chef um eine Gehaltserhöhung bitten“ erhöht die Stärke, Spannkraft und Ausdauer des ganzen Körpers.

*In Folge 11 erwartet Sie die Übung: In den Medikamentenkühlschrank schauen.*



### Kurz-Info

#### Weiterbildung Yoga-Lehrer (IST)

Die zweijährige Weiterbildung „Yoga-Lehrer“ des IST-Studieninstituts ist als staatlich zugelassener Fernunterricht geplant und bereitet die Teilnehmer durch 13 Studienhefte und 12 Praxis-

seminare umfangreich auf die Arbeit als Kursleiter/in vor. Die Weiterbildung zum Yoga-Lehrer (IST) startet erstmals im November 2008. Interessiert? Infos unter Telefon 0211-86668-0 oder aber im Internet auf der Homepage [www.ist.de](http://www.ist.de)