

## Pharmazeuten-Yoga

### Teil 12: Mit dem Kunden verlorenes Kleingeld suchen

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

Um „mit dem Kunden verlorenes Kleingeld zu suchen“, stellen Sie sich gerade auf. Heben Sie die Arme horizontal zur Seite an, die Handflächen zeigen nach

unten. Stellen Sie die Füße ca. einen Meter auseinander, die Füße sollten unterhalb der Ellenbogen sein und nach vorne zeigen. Atmen Sie ein und drehen Sie beim Ausatmen den rechten Fuß 90° nach außen, den linken Fuß 45° nach innen. Wenden Sie den Körper dabei nach rechts und legen Sie die Handflächen hinter dem Rücken aneinander (Anfänger legen Handrücken und Handfläche ineinander). Weiten Sie beim Einatmen den Brustkorb und schauen Sie leicht nach oben. Beim Ausatmen beugen Sie sich mit vorgestrecktem Kinn zum Schienbein (wenn nötig: Knie anwinkeln). Fixieren Sie ihren großen Zeh (oder das verlorene Kleingeld Ihres Kunden) und halten Sie diese Position fünf Atemzüge. Kommen Sie beim Einatmen wieder nach oben, stellen Sie die Füße parallel und kehren beim Ausatmen in die Grundstellung zurück. Wiederholen Sie die Position auf der anderen Seite.



#### Kurz-Info

##### Ausbildung zum Yoga-Übungsleiter

Die Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe des Deutschen-Erwachsenen-Bildungswerkes (DEB) bietet eine Ausbildung zum/zur Yoga-Übungsleiter/in an. Die einjährige Qualifizierung erfolgt be-

rufsbegleitend. Die nächste Ausbildung mit 13 Wochenend-Modulen beginnt am 18. Oktober 2008. Weitere Informationen unter [www.deb.de](http://www.deb.de) oder beim Zentralen Informations- und Beratungsbüro der DEB-Gruppe, Pödeldorfer Straße 81, 96052 Bamberg, Tel: 0951/9 1555-42 oder -43, E-Mail: [anfrage@deb.de](mailto:anfrage@deb.de).



#### Was zum Schmunzeln

Diese Übung lässt sich in Variationen durchführen: Sie können diese Haltung nämlich auch dann anwenden, wenn Sie selbst etwas suchen, z. B. den Haustürschlüssel in einer Ihrer vielen Taschen.

#### Die Variationen

**Tipps für Anfänger:** Die Handflächen hinter dem Rücken aneinanderzulegen, kann bei Ungeübten zu Verkrampfungen führen. Legen Sie daher zunächst nur den Handrücken der einen Hand und den Handrücken der anderen Hand ineinander.

**Tipps für Fortgeschrittene:** Wenn Sie diese Übung ohne Probleme ausführen können, gehören Sie schon zu den Fortgeschrittenen! Respekt!

**Vorsicht:** Führen Sie diese Übung behutsam durch, steigern Sie sich langsam. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme nicht verkrampfen.

#### Erwünschte Wirkungen

Diese Übung, die aus Parsvottanasana (seitliche intensive Beinstreckung) entstanden ist, macht die Hüften geschmeidig, gibt Balance, stärkt den Bauch und reinigt Verdauungs- und Atemwege.

*In Folge 13 erwartet Sie die Übung: Den Kunden zu verstehen versuchen.*