

*Gratis  
guide!*

# YOGAPAUS

I DIN VARDAG

---



6 EFFEKTIVA ÖVNINGAR  
FÖR ÖKAD RÖRLIGHET

---

[www.sidasih.se/yogapaus](http://www.sidasih.se/yogapaus)



Karin Thelin heter jag, driver Sidasih Yoga och brinner passionerat för att hjälpa andra med att må bättre i kropp och sinne genom yoga på olika sätt.

Tillsammans med min långa erfarenhet som ekonom och administratör har jag även fått oönskad kontorsvärk, stress p.g.a. multitasking och stelhet av monotont arbete. Därmed vet jag vad du behöver för att må bättre med en yogapaus.

Denna guide kommer ge dig 6 enkla tips på yogarörelser att göra så ofta du bara kan.

*Karin*



## 1. Djupa andetag

*3-10 djupa andetag för att sänka stressnivån*

Slut ögonen, ta djupa andetag in genom näsan och pusta ut genom munnen. På varje utandetag slappnar du av i kroppen och sänker axlarna. Andetagen är mjuka mot händerna och du känner det långt nere i magen. Slut sen läpparna och andas in och ut genom nästan. Låt dina tankar vila på ditt andetag, in och ut genom kroppen. Fortsätt så länge du bara vill. Hoppa inte över denna övning utan tillåt dig själv att landa först, 3 djupa andetag kan räcka.

## 2. Axellyft upp till öronen

*5-10 axellyft sen släpp ner dem mot golvet så långt du kan*

Andas in och lyft upp axlarna mot öronen. Andas ut och sänk axlarna så långt ner du kan. Upprepa i takt med andetaget. Se till att du slappnar av i hela kroppen och bara låter axlarna röra sig. Ha gärna ögonen slutna för att lättare känna in hur det känns i kroppen.





### 3. Sittande katt och ko

*Mjuk övning för hela ryggen, rulla kota för kota.*

Sitt på en stol eller alt. ställ dig på alla fyra. Börja i neutral position. Händerna på låren. Andas in, svanka lätt och tänk bröstet upp, sänkta axlar. Andas ut, runda ryggen kota för kota som att du skjuter rygg som en katt. Sug in naveln mot ryggraden. Rulla sen kota för kota tillbaka igen till kon dvs lätt svank och bröstet upp, följ ditt andetag. Repetera och känn in hur övningen känns.

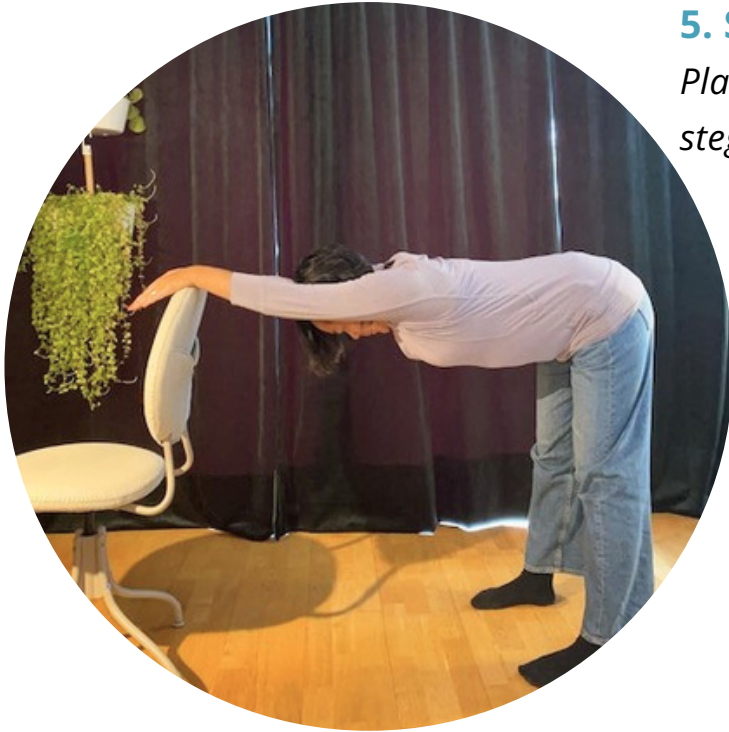
Alt. 2 stående på knän på alla 4: höftbrett isär och axelbrett isär. Börja i neutral position med ryggen, som om du ställer ett glas vatten på den.

### 4. Sittande tvist

*Andas in. Andas ut och rotera överkroppen.*

Placera händerna på axlarna. Följ ditt andetag. Andas in i mitten, andas ut och rotera så långt du vill/kan åt sidan/bakåt. Följ efter med huvudet. Andas in igen till mitten, lång rak rygg och huvudet rakt fram. Andas ut och rotera överkroppen åt andra sidan. Övningen kan göras både sittande och stående. Prova vad som känns bäst!





## 5. Sträck ut ryggen med händer mot stol

*Placera händerna på stolsryggen, gå bakåt med små steg*

Stanna bak med fötterna där det känns bra alt. hela vägen ner till rak rygg. Anpassa benen genom att böja och sträcka på knäna. Kanske lite böjda känns bättre? Låt huvudet vara en förlängning av ryggraden. Sträck ut och ta djupa andetag. Runda ryggen vid ländryggen, rulla sen mjuk och sakta upp kota för kota och gå in mot stolen. Avsluta med huvudet upp. Pausa och sen repetera.

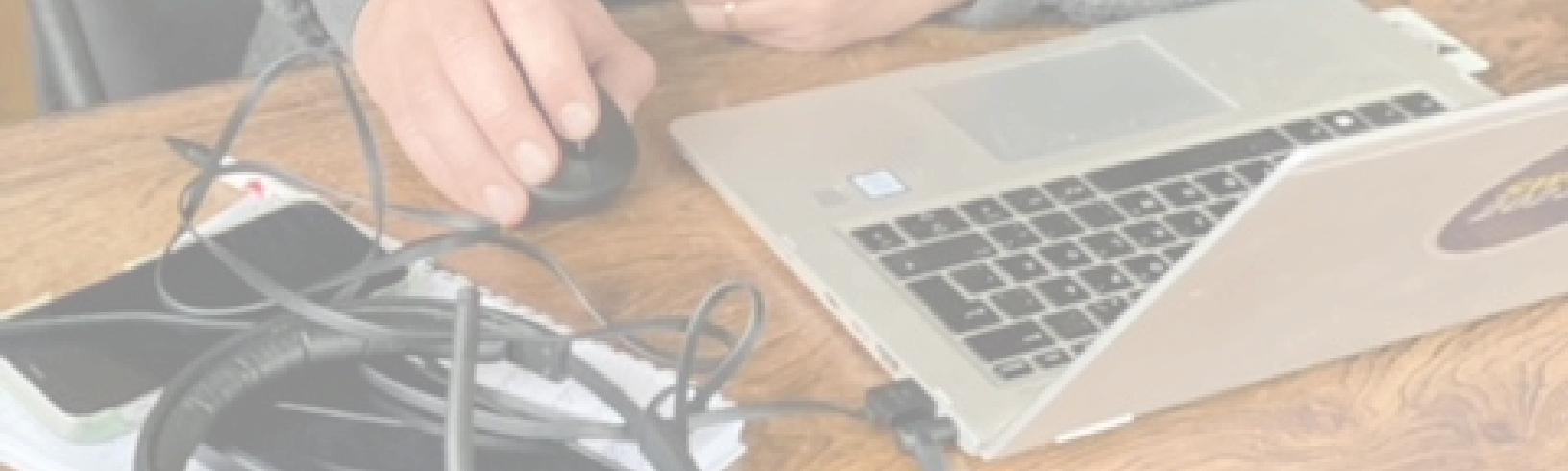
## 6. Bananen

*Stående sidostretch*

Ta upp vänster hand, greppa tag med höger hand om vänster handled. Gå ett steg bak med vänster fot.

Streck upp kroppen och armarna, luta åt höger. Känn hur du förlänger hela sidan, från foten till handen. Ta några andetag. Skaka loss och byt sen sida. Skaka loss, ta några djupa andetag och känn in hur kroppen känns innan du återgå till din arbetsvardag!





---

# NÄSTA STEG

## YOGAPAUS

### för ökad rörlighet i din vardag



*Karin*

I denna digitala kurs kommer du att få enkla yogarörelser som hjälper dig i vardagen. Syftet med kursen är att du själv ska komma in i en rutin där övningarna blir en del av din vardag. För ökad rörlighet, även för dig utan tidigare yogaerfarenheter.

Intresseanmälan är öppen på hemsidan! Inget bindande! Här får du all lanseringsinformation och blir först ut för erbjudande.

[yoga@sidasih.se](mailto:yoga@sidasih.se)

[Intresseanmälan](#)

[www.sidasih.se/yogapaus](http://www.sidasih.se/yogapaus)

---

[www.sidasih.se](http://www.sidasih.se)

*"Kursen har varit en investering i mig själv. Korta pauser med rörelser i kombination med andning i vardagens stress. Några minuter per dag har verkligen gjort skillnad för mina axlar och nacke. Tacksam för pepp och coachning längs vägen" /Sandra*

*"Filmerna har varit fantastiska, rörelserna likaså! Så proffsigt och välbehövligt!" /Kristofer*

*"Inga spänningar/värk i rygg, nacke o axlar. Något som jag vanligtvis känner av om jag inte tränar." /f.d. kursdeltagare*

*"Prioriterar tid för "rörelser med andning" i vardagen nu. Finns alltid fem minuter för en paus i vardagen, en paus för återhämtning. Har inte tränat något annat under kursens gång. Dessa fem minuter med rörelser dagligen har räckt för att mina axlar, nacke och rygg ska må bra!" /f.d. kursdeltagare*

# SAGT OM KURSEN