

*Gratis,
guide!*

DESK DETOX

YOGA FÖR KONTORSVÄRK



6 EFFEKTIVA ÖVNINGAR FÖR STEL KROPP

www.sidasih.se/detox



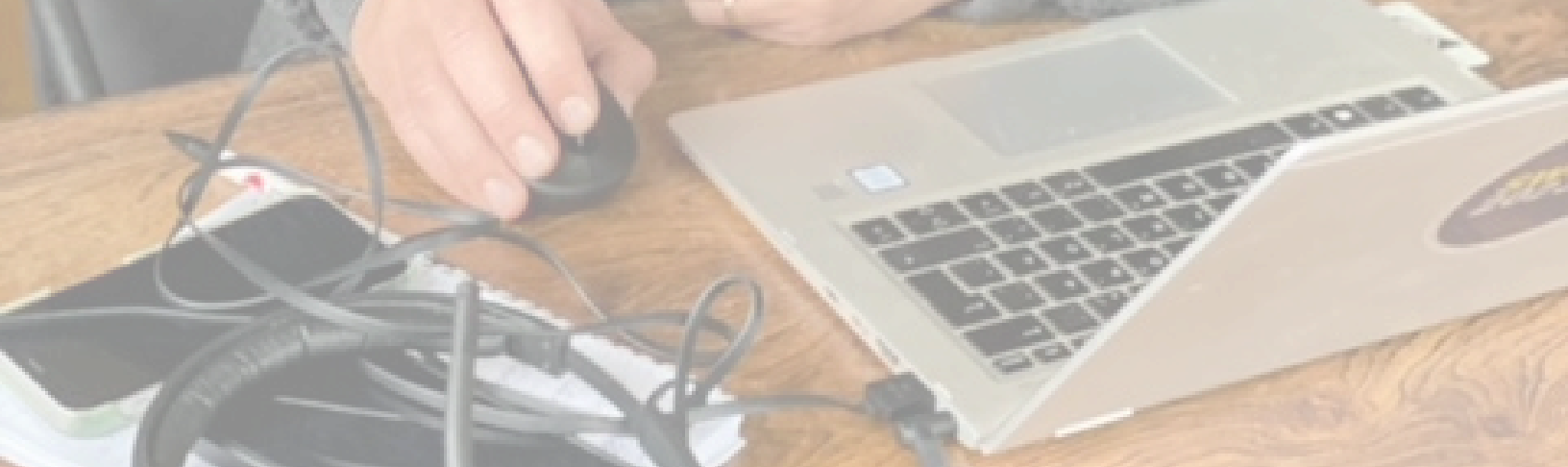
Karin Thelin heter jag, driver Sidasih Yoga och passionerat brinner för att hjälpa kontorsarbetare till ett hållbart arbetsliv.

Som ekonom med över 17 år av egna erfarenheter av kontorsvärk, stillasittande och deadlines vet jag vad du behöver för att må bättre.

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

Karin

VÄLKOMMEN HIT



6 EFFEKTIVA ÖVNINGAR



1. Djupa andetag

3-10 djupa andetag för att sänka stressnivån

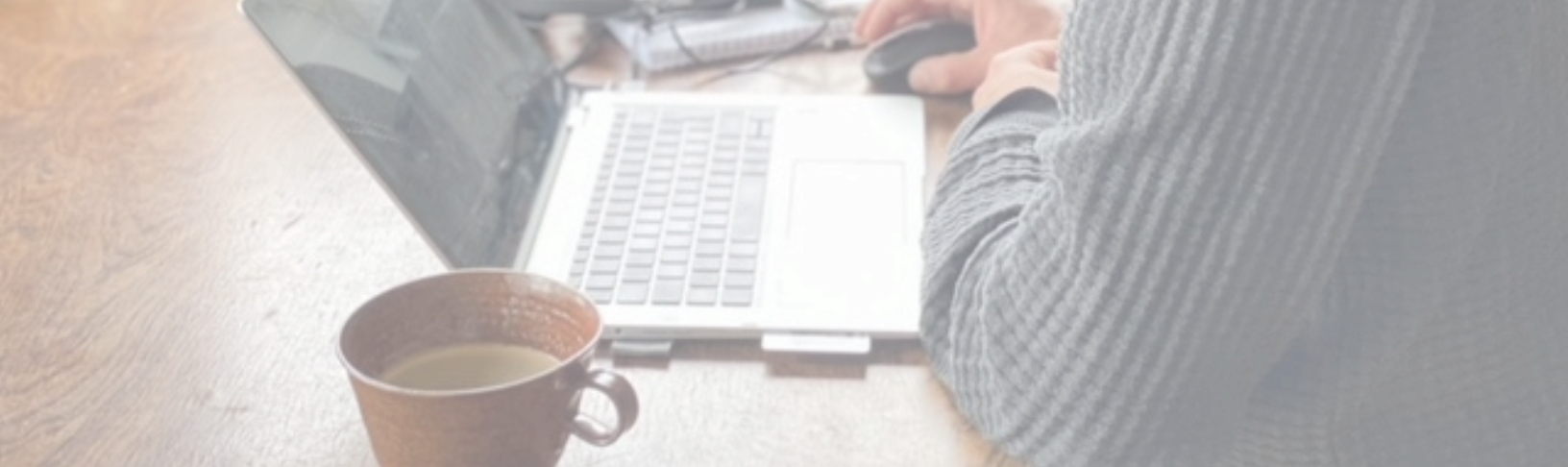
Slut ögonen, ta djupa andetag in genom näsan och pusta ut genom munnen. På varje utandetag slappnar du av i kroppen och sänker axlarna. Andetagen är mjuka mot händerna och du känner det långt nere i magen. Fortsätt så länge du bara vill.

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.





6 EFFEKTIVA ÖVNINGAR



3. Sidostretch

Sträck armarna upp, gunga mjukt sida till sida

Sitt på en stol eller ställ dig upp. Händerna ihop eller knäpp händerna och peka upp med pekfingrarna mot taket. Känn hur du mjuknar i sidorna när du gungar sida till sida. Tänk att du förlänger den sträckta sidan från höften ändå upp till taket.

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.





6 EFFEKTIVA ÖVNINGAR



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. 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. 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

Desk detox

Yoga för kontorsvärk

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 och minskar din stelhet eller värk.

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



Karin

Intresseanmälan

yoga@sidasih.se

www.sidasih.se/detox

"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!" /K

"Inga spänningar/värk i rygg, nacke o axlar. Något som jag vanligtvis känner av om jag inte tränar." /deltagare 2024

"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!" /deltagare 2024

SAGT OM KURSEN