



Sanfte Yoga-Session nach einer Knieoperation

1. Atemübung (5 Minuten)

- **Sitzende Position:** Setze dich bequem auf einen Stuhl oder auf den Boden mit ausgestreckten Beinen.
- **Tiefe Atemzüge:** Atme tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Konzentriere dich auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung.

2. Stuhl-Yoga (5 Minuten)

- **Beinheben:** Setze dich auf einen Stuhl. Hebe ein Bein langsam an, halte es für ein paar Sekunden und senke es wieder ab. Wiederhole dies 10 Mal pro Bein.
- **Kniekreisen:** Setze dich aufrecht hin und bewege deine Knie in kleinen Kreisen. Mache 10 Kreise in jede Richtung.

3. Katzen-Kuh-Position (Chakravakasana) (5 Minuten) **NUR NACH VOLLSTÄNDIGER GENESUNG DER WUNDE**

- **Auf alle Viere gehen:** Stelle dich auf Hände und Knie.
- **Bewegung:** Wölbe deinen Rücken nach oben (Katzenposition) und senke ihn dann in eine konkave Position (Kuhposition). Wiederhole dies 10 Mal.

4. Sanfte Vorwärtsbeuge (5 Minuten)

- **Sitzende Vorwärtsbeuge:** Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beuge dich langsam nach vorne, soweit es angenehm ist, und halte die Position für 20-30 Sekunden. Wiederhole dies 3 Mal.

5. Beinheben im Liegen (5 Minuten)

- **Rückenlage:** Lege dich auf den Rücken.
- **Beinheben:** Hebe ein Bein langsam an und senke es wieder ab. Wiederhole dies 10 Mal pro Bein.

6. Entspannung (5 Minuten)

- **Rückenlage:** Lege dich auf den Rücken und entspanne dich.
- **Atemübung:** Atme tief ein und aus, konzentriere dich auf die Entspannung deines Körpers.

Abschluss

- **Dankbarkeit:** Beende die Session mit einem Moment der Dankbarkeit. Denke an etwas, wofür du dankbar bist, und lasse diese positive Energie in deinen Körper fließen.

Diese Yoga-Session sollte dir helfen, deine Beweglichkeit und Kraft nach einer Knieoperation sanft wiederherzustellen. Denke daran, jede Übung langsam und kontrolliert auszuführen und bei Schmerzen sofort eine Pause einzulegen.