

Entdecke OrthoYoga



*Ein Workbook für
Yogalehrer:innen & Übende
Mit Input, Inspiration &
praktischen Übungen aus dem
OrthoYoga*

VON SAHRA BEHAGH MIT AUSZÜGEN AUS DEM
BUCH "BIEGSAM STABIL. ORTHOPÄDISCHES
YOGA" VON EVA OBERMEIER



Willkommen zu OrthoYoga – Dein Weg zu mehr Leichtigkeit in Bewegung

Schön, dass du hier bist!

Dieses Workbook ist eine Einladung, OrthoYoga kennenzulernen – eine moderne Form des Hatha-Yoga mit physiotherapeutischem Ansatz. Dich erwarten hier Einblicke in die Grundlagen, Inspiration für deine eigene Praxis und ausgewählte Übungen zum Ausprobieren.

Ob du Yogalehrerin, Therapeutin oder interessierte:r Übende:r bist: Du bekommst neue Perspektiven auf bekannte Asanas, verstehst funktionale Zusammenhänge besser und lernst, Bewegung als etwas Natürliches, Lebendiges und individuell Anwendbares zu sehen.

Außerdem findest du Reflexionsfragen, die dich dabei unterstützen, mehr in Verbindung mit deinem Körper zu kommen – jenseits von Dogmen oder "richtig/falsch".



„Die ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich“.
Patanjali, Yogasutra

Hi, ich bin Sahra



Ich bin Yogalehrerin, Osteopathin und Expertin für ganzheitliche Gesundheitsförderung.

Meine Arbeit basiert auf einer klaren, körperlich fundierten Herangehensweise. Ich verbinde medizinisches Wissen aus der Osteopathie und Komplementärmedizin mit den bewährten Methoden des Yoga – immer mit dem Ziel, Menschen individuell und nachhaltig zu unterstützen.

Nach meinen ersten Ausbildungen im Ashtanga und Vinyasa Yoga, wuchs in mir der Wunsch, tiefer in einen therapeutischen Ansatz einzutauchen. Mit OrthoYoga habe ich eine Methode gefunden, die meine eigene Praxis und meinen Unterricht nachhaltig verändert hat. Sie ermöglicht es mir, individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen einzugehen – sei es im Umgang mit Verletzungen, körperlichen Einschränkungen oder chronischen Beschwerden.

Besonders begeistert mich die Verbindung von traditionellem Yoga mit modernen Erkenntnissen aus der Physiotherapie. Für mich ist es eine große Ehre, die Lizenzen für OrthoYoga von Eva erhalten zu haben und diese wirkungsvolle Methode weiterzugeben.

Meine Vision ist es, Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen dabei zu begleiten, sich wieder mit ihrem Körper zu verbinden – ohne Leistungsdruck, mit Achtsamkeit und einem tiefen anatomischen Verständnis.

Deine Sahra

01 Was ist OrthoYoga?

OrthoYoga ist eine therapeutisch fundierte Form des Hatha-Yoga, die von **Eva Obermeier**, ausgebildete Physiotherapeutin und seit 1998 als Yogalehrerin in Berlin tätig – entwickelt wurde. OrthoYoga vereint **klassische Asanas** mit den neuesten Erkenntnissen aus der **Physiotherapie, Faszienforschung und orthopädischen Medizin**.



Eva Obermeier

Diese Methode richtet sich an **alle Altersgruppen und Körpertypen** – unabhängig von Vorerfahrung oder Beweglichkeit. Beim Ortho Yoga geht es nicht darum, besonders tief oder weit zu kommen – das Ziel von OrthoYoga ist es, dir zu helfen, Bewegungen **angstfrei, funktional und nachhaltig** auszuführen – auf der Matte und im Alltag.

- OrthoYoga unterstützt dich dabei, **deinen Körper besser zu verstehen**
- bietet dir **Ausgleich bei körperlicher und mentaler Belastung**
- **fördert natürliche Bewegungsabläufe** und **individuelle Lösungen**
- wirkt **präventiv, therapeutisch und integrativ**



Die vier Bausteine von OrthoYoga

Ein ganzheitliches, therapeutisch fundiertes Yoga-Konzept

OrthoYoga vereint klassische Yogapositionen mit modernen Erkenntnissen aus Physiotherapie, Faszienforschung, funktioneller Bewegungslehre und Spiraldynamik. Die folgenden vier Bausteine bilden die Grundlage der Methode:

1. Klassische Yogapositionen

Die Basispositionen. Sie umfassen ein oder zwei Bewegungsebenen und durch die Übungspraxis stabilisieren sie die tiefe Muskulatur. Damit sind sie die Voraussetzung für den zweiten Baustein.

2. Faszienvarianten

Hier werden klassische Asanas erweitert – durch federnde, spiralisierende oder mehrdimensionale Bewegungen. Ziel ist es, auch tieferliegende Schichten des Körpers und das Bindegewebe (Faszien) anzusprechen.

Faszien gelten heute als eigenständiges Organ und spielen eine zentrale Rolle für Beweglichkeit, Schmerzlinderung und ganzheitliches Wohlbefinden.

3. Modifizierte Asanas

Diese vereinfachten Varianten ermöglichen eine sichere Praxis bei körperlichen Einschränkungen oder in der therapeutischen Arbeit. Sie dienen als sanfte Vorbereitung oder Alternative, bis klassische oder fasziale Varianten möglich sind.

4. Therapeutischer Ansatz

Mit dem medizinischen Fachhintergrundwissen der Orthopädie werden die Fachgebiete Traumatologie, Neurologie, Gynäkologie und innere Medizin verknüpft. Geeignete Yogapositionen werden individuell für den Einzelnen in Betracht gezogen und ausgewählt.

Orthopädisches Yoga – achtsam, funktional & wirksam

Orthopädisches Yoga vereint klassische Yogapositionen mit modernen Erkenntnissen aus Anatomie, Faszienforschung und Bewegungslehre – und macht dabei eines ganz klar: **Orthopädisches Yoga darf auch Spaß machen!**

Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet: mal fließend-dynamisch, mal ruhig und haltend – aber immer achtsam, gelenkschonend und anatomisch durchdacht.

Das macht
orthopädisches
Yoga besonders:

1 Kein Springen in Positionen! Übergänge erfolgen kontrolliert, um beschädigte oder schwache Strukturen zu schützen.

2 Dynamische Übungsabfolgen
Sie fördern Beweglichkeit, Koordination und das Zusammenspiel ganzer Muskelketten.

6 Einbeziehen des Atems
Sowohl in den Yogapositionen und beim Wechseln zwischen den Positionen schützt sie vor Überlastung und intensiviert die Wirkung.

3 Sanftes Federn
Faszien lieben Impulse: Durch leichte Schwingungen wird das Bindegewebe aktiviert und Verklebungen gelöst.

4 Länger gehaltene Asanas
Sie fördern nicht nur Flexibilität, sondern auch mentales Loslassen und tiefere Entspannung.

5 Individuelle Hilfestellungen
Eine kompetente Anleitung und ggf. der Einsatz von Hilfsmitteln sorgen für eine sichere, wirksame Praxis.

Wie wirkt OrthoYoga auf Körper & Nervensystem?

Orthopädisches Yoga bringt dich bewusst aus der Balance – z. B. durch instabile Haltungen.

Warum? Weil genau dann deine **tiefliegende Muskulatur aktiviert** wird: Sie sorgt für Stabilität, richtet dich auf und schützt deine Gelenke.

Gleichzeitig arbeiten wir **gezielt mit den Faszien**, in denen rund 80 % der Nervenenden des vegetativen Nervensystems enden.

Wird das Gewebe gedehnt, geatmet, bewegt und entspannt, wirkt das direkt auf dein Nervensystem:

- Der **Parasympathikus** (Ruhe- und Erholungsmodus) **wird aktiviert**
- Der **Sympathikus** (Stressmodus) **wird heruntergefahren**

Das Ergebnis:

- Entspannung auf **körperlicher, mentaler und emotionaler** Ebene
- Ein Gefühl von **innerer Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit**
- Mehr **Bewegungsfreude & Wohlbefinden** im eigenen Körper

Orthopädisches Yoga ist eine Einladung, deinen Körper neu kennenzulernen – achtsam, intelligent und tiefenwirksam.

02 Yogapraaxis

Urdhva Prasarita Padasana - Die L-Form

Auszug aus dem Buch "Biegsam stabil - orthopädisches Yoga" von Eva Obermeier

Bei Erschöpfungszuständen, Rücken- und Kniebeschwerden, geschwollenen Füßen und Beinen ist die L-Form oder auch L-Shape so etwas wie die Notfallhilfe. Diese Asana zählt zu den **regenerativen Übungen** und zu den **Umkehrpositionen**.



Die ganze Wirbelsäule sowie Schultergürtel und Becken ruhen auf dem Boden, der zusammen mit Wand und Schwerkraft eine Art Korsett formt. Zu runde und zu durchgebogene Abschnitte der Wirbelsäule (Buckel, Hohlkreuz) werden gezwungen, sich auszurichten. Bein- und Fußmuskulatur müssen aktiv werden, um nach dem Prinzip der Spiral-Dynamik eine korrekt ausgerichtete Beinachse zu halten. Kniegelenke werden gestreckt und die rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings) wird gedehnt.

Das ist aber noch nicht alles: Durch die Umkehrposition werden Schwellungen und Ergüsse am Knie, im Kniegelenk oder auch in den Fußgelenken besser resorbiert. Solltest du unter einer Venenschwäche, Krampfadern oder geschwollenen Beinen und Füßen leiden, ist diese Asana zu empfehlen. Bei Erschöpfungszuständen ist sie auch mental eine Wohltat!

und so funktioniert's





Und so funktioniert's:

Lege dich auf eine Seite, rutsche mit deinem Gesäß dicht an die Wand heran. Drehe dich nun auf den Rücken und strecke deine Beine nach oben hin aus. Achte darauf, dass dein Becken auf dem Boden liegen bleibt, eventuell rutsche dafür kopfwärts etwas von der Wand zurück. Die gesamte Beininnenseite sollte geschlossen und die Fußinnenkanten aneinander gelegt sein. Ziehe die Fußspitzen nach unten, spanne deine Fußsohlen auf. Rolle deine Schultern zum Boden und lege die Arme neben dem Körper ab. Wenn nötig, unterlagere deinen Kopf und Nacken. Verweile fünf bis zehn Minuten in dieser Asana.

Nimm dir Zeit und Ruhe, öfters und länger in dieser Yogaposition zu verweilen. Steigere nach und nach die Verweildauer bis auf zwanzig Minuten.

Hinweis

Lasse es nicht zu, dass Füße und innere Oberschenkel sich auswärts drehen! Vermeide beim Verlassen dieser Position ein plötzliches Aufstehen oder Aufspringen!

Weitere Tipps & Hinweise:

Tipp

Verlässt du diese Asana nach längerem Verweilen, empfehle ich die Beine zunächst anzuwinkeln und die Fußsohlen für einen Moment an der Wand aufgestellt zu lassen. Rolle dich mit angewinkelten Beinen auf eine Seite und warte ein paar Atemzüge, um dich über die Seite gerollt zum Sitzen aufzurichten.

Hinweis

Erschrecke dich nicht, wenn deine Füße anfangen zu kribbeln oder sogar einschlafen. Das ist eine ganz normale (und anfängliche) Reaktion des Körpers, die von ganz alleine wieder verschwindet, wenn du die Position verlässt, die Beine anwinkelst oder die Fußsohlen an der Wand aufstellst. Auch Krämpfe in den Füßen und in den Waden sind anfängliche, normale Reaktionen des Körpers.

Schmerzaspekte

Hinweis: Nach Operationen und akuten Verletzungen frage deinen Arzt, inwieweit eine Streckung im Kniegelenk erlaubt ist.

Tipp

Krämpfe während des Yogaübens verweisen nicht, wie oft vermutet, auf einen Magnesium- oder Elektrolytmangel. Vielmehr sind sie meist ein Signal des Körpers, dass zu viel Luft im Bauch oder einfach die Bewegung ungewohnt ist.

02 Yogapraaxis

Sucirandasana - Das Nadelöhr in der L-Form

Auszug aus dem Buch "Biegsam stabil - orthopädisches Yoga" von Eva Obermeier

Das Nadelöhr ist eine Wohltat für den unteren Rücken, das Becken und die Hüftgelenke. Als klassischer Hüftöffner bringt diese Asana Beweglichkeit in den unteren Rücken, sie lindert Rückenschmerzen und vermindert Blockaden in der Wirbelsäule und im Becken.



Und so funktioniert's:

Lege dich in die L-Form. Beuge dein rechtes Bein an und lege den rechten Fußrücken auf dem linken Oberschenkel (knapp hinter dem Knie) ab. Beuge nun dein linkes Bein leicht an und setze die Fußsohle an der Wand auf. Sollte sich dein Becken jetzt vom Boden abheben, presse es aktiv nach unten und halte diese Spannung ohne sich zu verspannen. Schiebe dein angewinkeltes (rechtes Knie) in Richtung Wand. Verweile einige Zeit in dieser Position und wechsel dann die Seite.

3 Reflexionsimpulse – für deine bewusste Yogapraxis

OrthoYoga lädt dich ein, deinen Körper achtsam und undogmatisch zu erforschen. Diese Impulse helfen dir, über das reine Üben von Asanas hinauszugehen und in eine tiefere Verbindung mit dir selbst zu kommen:

1. Wie fühlt sich die Bewegung heute an – ganz ohne Anspruch, wie sie aussehen „sollte“?

→ Erlaube dir, wahrzunehmen statt zu bewerten.

2. Wo kann ich heute Weichheit zulassen – im Körper, im Atem oder im Denken?

→ Vielleicht darf heute weniger sein als sonst – und genau das ist gut so.

3. Welche Haltung (körperlich & innerlich) gibt mir heute Stabilität?

→ Spüre, was dich trägt – in der Asana wie im Alltag.



Warum OrthoYoga auch für Yogalehrer:innen & fortgeschrittene Übende spannend ist

OrthoYoga eröffnet einen **neuen, tiefgreifenden Blick auf bekannte Asanas** – mit Fokus auf funktionelle Anatomie, achtsame Ausführung und therapeutische Wirkung.

Warum OrthoYoga dich bereichert:

- Du bekommst ein **tieferes Verständnis für Asanas** – in Verbindung mit Anatomie, Atmung & Faszienarbeit.
- Du lernst, **individuell & sicher** zu unterrichten, auch bei Einschränkungen oder Verletzungen.
- Du entwickelst eine **achtsame, ganzheitlich wirksame** Yogapraxis mit Tiefgang.

Du möchtest tiefer eintauchen? Dann könnte unsere 500h OrthoYoga Ausbildung 2026 das Richtige für dich sein!

Werde Yogalehrerin – **mit Tiefe, Struktur und medizinischem Know-how** | 250 oder 500h möglich | krankenkassenanerkannt | undogmatische Tiefe & fundiertes Wissen | persönliche Begleitung durch Eva Obermeier & Sahra Behagh | Start: 2026

Trag dich hier unverbindlich ein & erfahre als Erste:r, wenn die Ausbildung startet:

[Hier geht's zur Warteliste](#)





Danke, dass ich dir meine Liebe zum OrthoYoga näher bringen konnte. Ich hoffe, ich konnte in der kurzen Zeit einen kleinen Einblick in diese großartige Welt vermitteln und freu mich, wenn du Lust bekommen hast, mit mir gemeinsam zu praktizieren und zu lernen - in meinen Kursen, Aus- und Fortbildungen, Einzelstunden und Workshops.

Bis bald auf der Matte & alles Liebe

Deine Sahra

LET'S STAY IN TOUCH:



@sahra_behagh



@sahraisabell



Podcast & YouTube

info@sahrabehagh.de
www.sahrabehagh.de