

Yoga auf dem Stuhl Übungen

fitchica.de

Mai 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Sitzender Berghaltung (Tadasana)	3
2. Schulter- und Nackenentspannung	5
3. Sitzende Katze-Kuh-Dehnung	7
4. Sitzende Vorwärtsbeuge	9
5. Sitzende Drehung (Einfache Variante)	11
6. Adler-Arme im Sitzen	13
7. Sitzender Taubenstand (Pigeon Pose)	15
8. Sitzender Krieger II (Virabhadrasana II)	17
9. Sitzende Drehung (Fortgeschrittene Variante)	19
10. Stuhl-Krieger III (Virabhadrasana III)	21

Yoga auf dem Stuhl

Übungen von leicht nach schwer



Eine Sammlung von 10 Yoga-Übungen für den Stuhl

© fitchica.de

1. Sitzender Berghaltung (Tadasana)

Schwierigkeitsgrad: Leicht



Abbildung 1: Sitzender Berghaltung

Die sitzende Berghaltung ist eine grundlegende Übung, die Ihnen hilft, eine korrekte Sitzhaltung zu finden und Ihr Körperbewusstsein zu stärken. Diese Übung bildet die Basis für alle weiteren Stuhl-Yoga-Übungen.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, sodass Ihre Füße flach auf dem Boden stehen. Die Füße sind hüftbreit auseinander, und die Knie bilden einen 90-Grad-Winkel. 2. Legen Sie Ihre Hände entspannt auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach unten oder nach oben gerichtet. 3. Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, indem Sie sich vorstellen, dass ein Faden vom Scheitel Ihres Kopfes zur Decke zieht. 4. Entspannen Sie Ihre Schultern und ziehen Sie sie sanft nach hinten und unten, um den Brustkorb zu öffnen. 5. Halten Sie den Kopf gerade, mit dem Kinn parallel zum Boden. Der Nacken ist lang und entspannt. 6. Atmen Sie tief und gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Brustkorb bei jedem Atemzug hebt und senkt. 7. Bleiben Sie für 5-10 tiefe Atemzüge in dieser Position und konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperhaltung und Ihren Atem.

Wirkung: - Verbessert die Körperhaltung und das Körperbewusstsein - Stärkt die Rücken- und

Bauchmuskulatur - Fördert eine tiefe, bewusste Atmung - Reduziert Stress und Anspannung - Schafft eine solide Grundlage für weitere Yoga-Übungen

Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihre Wirbelsäule ihre natürliche S-Form beibehält. Vermeiden Sie es, den unteren Rücken zu überstrecken oder den Oberkörper nach vorne zu beugen.

2. Schulter- und Nackenentspannung

Schwierigkeitsgrad: Leicht



Abbildung 2: Schulter- und Nackenentspannung

Diese sanfte Übung löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, die durch langes Sitzen, Stress oder Computerarbeit entstehen können.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich in der aufrechten Berghaltung auf den Stuhl, mit beiden Füßen fest auf dem Boden. 2. Lassen Sie Ihre Arme entspannt an den Seiten hängen und atmen Sie tief ein. 3. Beim Ausatmen heben Sie langsam beide Schultern in Richtung Ohren, als ob Sie mit den Schultern zucken würden. 4. Halten Sie diese Position für einen Moment und spüren Sie die Spannung in Ihren Schultern. 5. Beim nächsten Einatmen lassen Sie die Schultern langsam und kontrolliert wieder sinken und entspannen Sie bewusst den Schulter-Nacken-Bereich. 6. Wiederholen Sie diese Bewegung 3-5 Mal. 7. Anschließend kreisen Sie mit den Schultern: Heben Sie beide Schultern, führen Sie sie nach hinten, dann nach unten und wieder nach vorne in einer fließenden, kreisenden Bewegung. 8. Machen Sie 5 Kreise in eine Richtung und dann 5 Kreise in die entgegengesetzte Richtung. 9. Zum Abschluss neigen Sie Ihren Kopf sanft zur rechten Schulter, ohne diese anzuheben. Halten Sie die Position für 3 Atemzüge. 10. Bringen Sie den Kopf zurück zur Mitte und neigen Sie ihn dann zur linken Schulter. Halten Sie auch hier für 3 Atemzüge.

Wirkung: - Löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich - Verbessert die Beweglichkeit der Schultergelenke - Reduziert Kopfschmerzen, die durch Nackenverspannungen verursacht werden - Fördert die Durchblutung im oberen Rücken und Nacken - Hilft, Stress abzubauen und die Atmung zu vertiefen

Tipp: Führen Sie die Bewegungen langsam und bewusst aus. Gehen Sie nicht über Ihren Schmerzpunkt hinaus, besonders bei den Kopfeigungen. Die Dehnung sollte angenehm sein, nicht schmerzhaft.

3. Sitzende Katze-Kuh-Dehnung

Schwierigkeitsgrad: Leicht



Abbildung 3: Sitzende Katze-Kuh-Dehnung

Die Katze-Kuh-Dehnung ist eine klassische Yoga-Übung, die für den Stuhl adaptiert wurde. Sie verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und stärkt die Rückenmuskulatur.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, mit den Füßen flach auf dem Boden, hüftbreit auseinander. 2. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel oder Knie, mit den Fingern leicht gespreizt. 3. Atmen Sie tief ein und bereiten Sie sich auf die Bewegung vor. 4. Mit der Ausatmung runden Sie Ihren Rücken nach hinten (Katze): Ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule, kippen Sie das Becken nach hinten, senken Sie den Kopf und schauen Sie in Richtung Bauchnabel. 5. Spüren Sie die Dehnung entlang der gesamten Wirbelsäule, während Sie die Schulterblätter auseinander ziehen. 6. Mit der nächsten Einatmung bewegen Sie sich in die Kuh-Position: Kippen Sie das Becken nach vorne, wölben Sie den unteren Rücken leicht nach vorne, heben Sie Brustkorb und Kopf an und schauen Sie leicht nach oben. 7. Achten Sie darauf, dass die Schultern entspannt bleiben und nicht zu den Ohren hochgezogen werden. 8. Wiederholen Sie diesen fließenden Wechsel zwischen Katze und Kuh 5-8 Mal, synchronisiert mit Ihrem Atem: Ausatmen für die Katze, Einatmen für die Kuh. 9. Beenden Sie die Übung in der

neutralen, aufrechten Sitzposition und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge.

Wirkung: - Verbessert die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule - Stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur - Massiert die inneren Organe und fördert die Verdauung - Lindert Rückenschmerzen und Verspannungen - Harmonisiert den Atem und beruhigt den Geist

Tipp: Konzentrieren Sie sich auf die Verbindung zwischen Atem und Bewegung. Die Bewegungen sollten fließend sein und dem natürlichen Rhythmus Ihres Atems folgen. Achten Sie darauf, dass die Bewegung aus der Wirbelsäule kommt und nicht aus dem Nacken.

4. Sitzende Vorwärtsbeuge

Schwierigkeitsgrad: Leicht bis Mittel



Abbildung 4: Sitzende Vorwärtsbeuge

Die sitzende Vorwärtsbeuge dehnt die Rückseite des Körpers, insbesondere den unteren Rücken und die Beinrückseiten. Sie beruhigt das Nervensystem und fördert die Entspannung.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, mit den Füßen flach auf dem Boden, etwa hüftbreit auseinander. 2. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und atmen Sie tief ein, während Sie Ihre Wirbelsäule verlängern und den Brustkorb anheben. 3. Mit der Ausatmung beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne, nicht aus dem oberen Rücken oder Nacken. 4. Lassen Sie Ihre Hände an den Beinen entlang nach unten gleiten, bis sie Ihre Schienbeine, Knöchel oder den Boden erreichen – je nach Ihrer Flexibilität. 5. Entspannen Sie Ihren Nacken und lassen Sie den Kopf locker hängen. Wenn dies unangenehm ist, können Sie den Kopf auch leicht anheben und geradeaus schauen. 6. Halten Sie die Position für 5-8 tiefe Atemzüge. Mit jedem Ausatmen können Sie versuchen, ein wenig tiefer in die Dehnung zu sinken, ohne zu forcieren. 7. Um aus der Position herauszukommen, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, atmen Sie ein und rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel nach oben, wobei der Kopf als letztes aufgerichtet wird. 8. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge in der aufrechten Position,

um die Wirkung der Übung zu spüren.

Wirkung: - Dehnt die gesamte Rückseite des Körpers, besonders den unteren Rücken und die Beinrückseiten - Entlastet die Wirbelsäule und lindert Rückenschmerzen - Fördert die Durchblutung des Gehirns und der oberen Körperhälfte - Beruhigt das Nervensystem und reduziert Stress und Angstzustände - Verbessert die Verdauung durch sanften Druck auf die Bauchorgane

Tipp: Beugen Sie sich aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Bauchnabel zu Ihren Oberschenkeln zieht. Die Dehnung sollte angenehm sein – gehen Sie nur so weit, wie es für Sie bequem ist, und forcieren Sie nichts.

5. Sitzende Drehung (Einfache Variante)

Schwierigkeitsgrad: Mittel



Abbildung 5: Sitzende Drehung (Einfache Variante)

Die sitzende Drehung mobilisiert die Wirbelsäule, massiert die inneren Organe und verbessert die Verdauung. Diese Übung hilft auch, Verspannungen im mittleren und oberen Rücken zu lösen.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, mit den Füßen flach auf dem Boden, hüftbreit auseinander. 2. Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und atmen Sie tief ein, während Sie Ihre Wirbelsäule verlängern. 3. Mit der Ausatmung drehen Sie Ihren Oberkörper langsam nach rechts. 4. Unterstützen Sie die Drehung, indem Sie Ihre rechte Hand auf die Rückenlehne des Stuhls oder auf die Sitzfläche hinter Ihrem rechten Gesäß legen. 5. Platzieren Sie Ihre linke Hand auf Ihrem rechten Oberschenkel oder Knie, um die Drehung zu vertiefen. 6. Halten Sie den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule oder drehen Sie ihn sanft weiter nach rechts, um über Ihre rechte Schulter zu schauen. 7. Achten Sie darauf, dass beide Sitzknochen gleichmäßig auf dem Stuhl aufliegen und die Schultern entspannt bleiben. 8. Halten Sie die Drehung für 3-5 tiefe Atemzüge, wobei Sie mit jeder Einatmung die Wirbelsäule verlängern und mit jeder Ausatmung die Drehung sanft vertiefen können. 9. Mit einer Einatmung kehren Sie zur Mitte zurück und wiederholen die Übung auf der linken Seite. 10. Führen Sie

die Drehung 2-3 Mal auf jeder Seite durch.

Wirkung: - Verbessert die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule - Löst Verspannungen im mittleren und oberen Rücken - Massiert die inneren Organe und fördert die Verdauung - Stärkt die schrägen Bauchmuskeln - Verbessert die Körperhaltung und das Körperbewusstsein

Tipp: Die Drehung sollte aus der Mitte des Rumpfes kommen, nicht aus den Schultern oder dem Nacken. Stellen Sie sich vor, dass jeder Wirbel einzeln an der Drehung teilnimmt. Atmen Sie tief und gleichmäßig, um die Wirkung der Übung zu verstärken.

6. Adler-Arme im Sitzen

Schwierigkeitsgrad: Mittel



Abbildung 6: Adler-Arme im Sitzen

Die Adler-Arme-Übung öffnet die Schultern, dehnt den oberen Rücken und verbessert die Konzentration. Sie ist besonders wohltuend für Menschen, die viel am Computer arbeiten oder unter Schulterverspannungen leiden.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, mit den Füßen flach auf dem Boden und den Knien im 90-Grad-Winkel. 2. Strecken Sie beide Arme vor sich aus, parallel zum Boden, mit den Handflächen nach unten. 3. Kreuzen Sie den linken Arm über den rechten, sodass sich die Ellbogen übereinander befinden. 4. Beugen Sie die Ellbogen und bringen Sie die Handflächen zusammen (oder so nah wie möglich zueinander). 5. Wenn dies zu schwierig ist, können Sie auch die Handrücken aneinander legen oder einfach die Oberarme kreuzen. 6. Heben Sie die Ellbogen leicht an, während Sie die Schultern entspannt und vom Nacken weg halten. 7. Halten Sie diese Position für 5-8 tiefe Atemzüge. Spüren Sie die Dehnung zwischen den Schulterblättern und im oberen Rücken. 8. Mit einer Einatmung lösen Sie die Verschränkung und bringen die Arme zurück an die Seiten. 9. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie diesmal den rechten Arm über den linken kreuzen. 10. Zum Abschluss kreisen Sie sanft mit den Schultern, um eventuelle

Restspannungen zu lösen.

Wirkung: - Dehnt und öffnet die Schultern und den oberen Rücken - Löst Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich - Verbessert die Haltung und das Körperbewusstsein - Fördert die Konzentration und mentale Klarheit - Stärkt die Arme und verbessert die Beweglichkeit der Schultergelenke

Tipp: Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung weiter entspannt atmen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Handflächen zusammenzubringen, üben Sie ohne Druck – mit der Zeit wird die Beweglichkeit zunehmen. Die Dehnung sollte angenehm sein, nicht schmerzhaft.

7. Sitzender Taubenstand (Pigeon Pose)

Schwierigkeitsgrad: Mittel bis Fortgeschritten



Abbildung 7: Sitzender Taubenstand

Der sitzende Taubenstand ist eine effektive Hüftöffner-Übung, die besonders für Menschen mit sitzender Tätigkeit wohltuend ist. Sie dehnt die Gesäßmuskulatur und die äußeren Hüftmuskeln.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, mit den Füßen flach auf dem Boden. 2. Heben Sie Ihr rechtes Bein an und legen Sie den rechten Knöchel auf den linken Oberschenkel, sodass das rechte Knie nach außen zeigt. 3. Flexen Sie den rechten Fuß (Zehen zum Schienbein ziehen), um das Kniegelenk zu schützen. 4. Halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht und die Schultern entspannt. 5. Wenn diese Position bequem ist, können Sie die Dehnung vertiefen, indem Sie sich leicht nach vorne beugen, aus der Hüfte heraus, mit geradem Rücken. 6. Legen Sie Ihre Hände auf das rechte Schienbein oder Knie, oder auf den linken Oberschenkel für mehr Stabilität. 7. Atmen Sie tief und gleichmäßig, während Sie die Dehnung in der rechten Hüfte spüren. 8. Halten Sie die Position für 5-8 tiefe Atemzüge. 9. Zum Lösen der Position heben Sie den rechten Fuß sanft vom linken Oberschenkel und bringen beide Füße zurück auf den Boden. 10. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein über dem rechten.

Wirkung: - Öffnet und dehnt die Hüftgelenke und die Gesäßmuskulatur - Lindert Beschwerden im

unteren Rücken, die durch enge Hüften verursacht werden - Verbessert die Beweglichkeit im Beckenbereich
- Stimuliert die Durchblutung der Beine und des Beckens - Hilft bei der Linderung von Ischiasschmerzen

Tipp: Wenn Sie Knieprobleme haben, führen Sie diese Übung vorsichtig aus oder konsultieren Sie vorher einen Arzt. Achten Sie darauf, dass der Fuß aktiv flexiert bleibt, um das Knie zu schützen. Die Dehnung sollte in der Hüfte, nicht im Knie zu spüren sein.

8. Sitzender Krieger II (Virabhadrasana II)

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten



Abbildung 8: Sitzender Krieger II

Der sitzende Krieger II stärkt die Beine, öffnet die Hüften und verbessert die Konzentration und Ausdauer. Diese Übung bringt Kraft und Stabilität in den Unterkörper.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich seitlich auf den Stuhl, sodass die Stuhllehne zu Ihrer rechten Seite ist. 2. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach links, sodass beide Sitzknochen fest auf der Sitzfläche aufliegen. 3. Strecken Sie Ihr rechtes Bein zur Seite aus, mit dem Fuß flach auf dem Boden. Das linke Bein bleibt gebeugt, mit dem Fuß fest auf dem Boden. 4. Richten Sie Ihre Hüften nach vorne aus, sodass beide Hüftknochen in die gleiche Richtung zeigen. 5. Strecken Sie beide Arme seitlich auf Schulterhöhe aus, parallel zum Boden, mit den Handflächen nach unten. 6. Drehen Sie den Kopf nach links und richten Sie Ihren Blick über die linke Hand hinaus. 7. Halten Sie die Schultern entspannt und den Brustkorb geöffnet. 8. Atmen Sie tief und gleichmäßig, während Sie die Kraft in Ihren Beinen und die Öffnung in Ihren Hüften spüren. 9. Halten Sie die Position für 3-5 tiefe Atemzüge. 10. Lösen Sie die Position, indem Sie die Arme senken und sich wieder gerade auf den Stuhl setzen. 11. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite, indem Sie sich mit der Stuhllehne zu Ihrer linken Seite setzen.

Wirkung: - Stärkt die Bein- und Gesäßmuskulatur - Öffnet die Hüften und verbessert deren Beweglichkeit
- Dehnt die Leisten und inneren Oberschenkel - Verbessert die Körperhaltung und das Gleichgewicht -
Stärkt die Konzentration und das Durchhaltevermögen

Tipp: Achten Sie darauf, dass Ihr ausgestrecktes Bein aktiv bleibt und nicht einfach nur ausgestreckt wird. Drücken Sie den äußeren Fußrand fest in den Boden. Wenn die volle Position zu anstrengend ist, können Sie die Arme für kürzere Zeit ausstrecken oder sie auf den Oberschenkeln ablegen.

9. Sitzende Drehung (Fortgeschrittene Variante)

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschritten



Abbildung 9: Sitzende Drehung (Fortgeschrittene Variante)

Diese fortgeschrittene Variante der sitzenden Drehung intensiviert die Wirkung auf die Wirbelsäule und die seitlichen Rumpfmuskeln. Sie fördert die Entgiftung und verbessert die Verdauung.

Ausführung: 1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhls, mit den Füßen flach auf dem Boden, hüftbreit auseinander. 2. Atmen Sie tief ein und verlängern Sie Ihre Wirbelsäule nach oben. 3. Mit der Ausatmung drehen Sie Ihren gesamten Oberkörper nach rechts. 4. Legen Sie Ihre linke Hand auf die Außenseite Ihres rechten Knies oder Oberschenkels. 5. Bringen Sie Ihren rechten Arm hinter den Rücken und greifen Sie die Stuhllehne oder die Sitzfläche. 6. Für eine tiefere Drehung können Sie auch den rechten Arm um die Rückenlehne wickeln, wenn der Stuhl eine hat. 7. Halten Sie die Schultern entspannt und den Brustkorb geöffnet. 8. Drehen Sie den Kopf sanft nach rechts und blicken Sie über Ihre rechte Schulter. 9. Halten Sie die Position für 5-8 tiefe Atemzüge. Mit jeder Einatmung verlängern Sie die Wirbelsäule, mit jeder Ausatmung vertiefen Sie die Drehung sanft. 10. Lösen Sie die Drehung langsam mit einer Einatmung und kehren Sie zur Mitte zurück. 11. Wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.

Wirkung: - Intensiviert die Mobilisierung der Wirbelsäule - Stärkt die schrägen Bauchmuskeln und

die Rückenmuskulatur - Fördert die Entgiftung durch Kompression und Freisetzung der inneren Organe
- Verbessert die Verdauung und den Stoffwechsel - Löst tiefe Verspannungen im mittleren und oberen Rücken

Tipp: Die Drehung sollte aus der Mitte des Rumpfes kommen, nicht aus den Schultern. Achten Sie darauf, dass beide Sitzknochen gleichmäßig auf dem Stuhl aufliegen. Wenn Sie Rückenprobleme haben, führen Sie diese Übung vorsichtig aus und konsultieren Sie gegebenenfalls vorher einen Arzt.

10. Stuhl-Krieger III (Virabhadrasana III)

Schwierigkeitsgrad: Sehr Fortgeschritten



Abbildung 10: Stuhl-Krieger III

Der Stuhl-Krieger III ist eine anspruchsvolle Balance-Übung, die Kraft, Konzentration und Körperbeherrschung erfordert. Sie stärkt den gesamten Körper und verbessert das Gleichgewicht.

Ausführung: 1. Stellen Sie sich hinter den Stuhl und halten Sie sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. 2. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf das rechte Bein und beugen Sie das Knie leicht. 3. Heben Sie das linke Bein langsam vom Boden ab und strecken Sie es nach hinten aus. 4. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, während Sie das linke Bein weiter anheben, bis Ihr Körper eine gerade Linie von Kopf bis Fuß bildet (oder so nah wie möglich daran). 5. Halten Sie die Hüften parallel zum Boden und vermeiden Sie ein Kippen zur Seite. 6. Wenn Sie stabil sind, können Sie einen Arm oder beide Arme vom Stuhl lösen und sie nach vorne ausstrecken, parallel zum Boden. 7. Fixieren Sie Ihren Blick auf einen Punkt am Boden, um das Gleichgewicht zu halten. 8. Atmen Sie tief und gleichmäßig, während Sie die Kraft in Ihrem Standbein und die Dehnung in der Rückseite des angehobenen Beins spüren. 9. Halten Sie die Position für 3-5 tiefe Atemzüge. 10. Senken Sie das Bein langsam ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. 11. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Wirkung: - Stärkt die gesamte Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur - Verbessert das Gleichgewicht und die Körperbeherrschung - Dehnt die Rückseite des angehobenen Beins - Fördert die Konzentration und mentale Fokussierung - Stärkt das Selbstvertrauen durch Meisterung einer anspruchsvollen Pose

Tipp: Beginnen Sie mit einer leichteren Variante, indem Sie beide Hände am Stuhl lassen und das hintere Bein nur leicht anheben. Mit zunehmender Kraft und Balance können Sie die Position vertiefen. Achten Sie darauf, dass Ihr Standbein aktiv bleibt und das Knie leicht gebeugt ist, um es zu schützen.

Diese Übungen wurden speziell für die Praxis auf einem Stuhl zusammengestellt und sind von leicht nach schwer sortiert. Beginnen Sie mit den leichteren Übungen und arbeiten Sie sich langsam zu den fortgeschrittenen vor. Hören Sie immer auf Ihren Körper und respektieren Sie Ihre Grenzen. Regelmäßige Praxis wird Ihre Kraft, Flexibilität und Ihr Wohlbefinden verbessern.

© fitchica.de