Stuhl-Yoga: Sanfte Übungen für zu Hause

Diese Übungssammlung enthält eine vollständige Stuhl-Yoga-Einheit mit leicht nachvollziehbaren Bewegungen für Schultern, Rücken, Hände und Beine. Alle Übungen finden im Sitzen statt. Du brauchst weder eine Yogamatte noch besondere Vorkenntnisse. Ein stabiler Stuhl und ausreichend Platz zum Bewegen reichen aus.

Übe in deinem eigenen Tempo. Kleine, angenehme Bewegungen sind genauso willkommen wie größere. Die vollständige Einheit dauert mit ruhigen Übergängen ungefähr 25 bis 35 Minuten. Am Ende findest du außerdem zwei kürzere Abläufe für Tage, an denen du weniger Zeit oder Kraft hast.

Vor dem Start: Stuhl, Sitzposition und Sicherheit

Verwende einen festen, kippsicheren Stuhl ohne Rollen. Die Sitzfläche sollte nicht wegrutschen oder stark nachgeben. Stelle den Stuhl bei Bedarf mit der Lehne an eine Wand. Ein Modell ohne Armlehnen erleichtert seitliche Bewegungen; mit Armlehnen kannst du den Bewegungsumfang entsprechend verkleinern. Trage Kleidung, die dich nicht einengt, und wähle einen rutschfesten Untergrund für deine Füße.

Setze dich so hin, dass beide Fußsohlen vollständig aufliegen. Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie zeigen ungefähr in Richtung der Zehen. Wenn der Stuhl zu hoch ist, nutze eine feste, rutschfeste Fußunterlage. Rutsche nur so weit nach vorn, wie du dich sicher fühlst. Du musst nicht auf der vordersten Kante sitzen. Bei Bedarf darf dein Rücken an der Lehne bleiben.

Die Übungen dürfen sich wie sanfte Muskelarbeit oder eine milde Dehnung anfühlen, aber nicht schmerzen. Verkleinere eine Bewegung, sobald du ausweichst, die Luft anhältst oder dich unsicher fühlst. Bei Schwindel, neuem Kribbeln, Taubheit oder stechenden Schmerzen hörst du auf. Brustschmerz, starke Atemnot oder plötzliche Schwäche sind Gründe, die Übung sofort abzubrechen und medizinische Hilfe zu holen.

Bei einer frischen Operation, einem Bruch, ausgeprägter Osteoporose, akuten Beschwerden oder ärztlich festgelegten Bewegungseinschränkungen solltest du vorher klären lassen, welche Übungen geeignet sind. Diese Sammlung ersetzt keine individuell angepasste Behandlung. Lasse jede Übung aus, die für dich nicht passt. Du kannst jederzeit mit beiden Füßen am Boden und den Händen auf den Oberschenkeln pausieren.

1. Ankommen und den Atem wahrnehmen

Dauer: etwa 2 Minuten. Setze dich bequem hin und lege die Hände locker auf deine Oberschenkel. Lass die Augen offen oder schließe sie, wenn du dich dabei sicher fühlst. Spüre zuerst den Kontakt deiner Füße zum Boden. Nimm anschließend wahr, wie die

Sitzfläche dein Gewicht trägt. Du brauchst dich nicht besonders gerade oder besonders entspannt zu halten.

Richte deinen Oberkörper nun ein wenig auf. Stelle dir vor, dein Scheitel bewegt sich sanft nach oben, während dein Becken schwer auf dem Stuhl bleibt. Das Kinn ist ungefähr waagerecht. Die Schultern dürfen sinken. Falls diese Haltung anstrengend ist, lehne dich an und behalte nur so viel Aufrichtung bei, wie angenehm möglich ist.

Beobachte vier bis sechs natürliche Atemzüge. Spüre, wo sich der Atem bemerkbar macht: vielleicht an den Nasenflügeln, im Brustkorb oder am Bauch. Du musst weder besonders tief einatmen noch die Ausatmung verlängern. Halte den Atem nicht absichtlich an. Falls Atembeobachtung unangenehm ist, richte deine Aufmerksamkeit stattdessen auf die Fußsohlen.

Drücke zum Abschluss beide Füße für einen Augenblick sanft in den Boden und lasse wieder locker. Wiederhole das zweimal. Bewege anschließend die Finger. Nimm diese ruhige Ausgangsposition als Bezugspunkt für die folgenden Übungen: stabil sitzen, frei atmen und nur so weit bewegen, wie es heute gut möglich ist.

2. Hände, Finger und Handgelenke mobilisieren

Dauer: etwa 2 Minuten. Lass die Oberarme nah am Körper und beuge die Ellenbogen bequem. Öffne beide Hände und spreize die Finger locker. Schließe die Hände anschließend zu weichen Fäusten, ohne fest zuzudrücken. Wiederhole das sechs- bis achtmal. Achte darauf, dass die Schultern dabei nicht zu den Ohren wandern.

Berühre nun mit dem Daumen nacheinander die Spitze des Zeigefingers, Mittelfingers, Ringfingers und kleinen Fingers. Öffne die Hand kurz und beginne erneut. Führe zwei langsame Durchgänge pro Hand aus. Es ist nicht wichtig, dass beide Hände gleichzeitig dasselbe tun. Du kannst auch erst die rechte und dann die linke Hand bewegen.

Lege die Unterarme auf die Oberschenkel, sodass die Hände etwas über die Knie hinausragen. Hebe die Handrücken sanft an und senke sie wieder. Die Bewegung entsteht in den Handgelenken, nicht in den Schultern. Wiederhole sie sechs Mal. Zeichne danach mit jeder Hand drei kleine Kreise in jede Richtung, sofern das angenehm bleibt.

Bei empfindlichen Fingergelenken öffnest und schließt du die Hände nur teilweise. Bei Beschwerden in den Handgelenken lässt du die Kreise weg und bewegst ausschließlich die Finger. Lege die Hände zum Abschluss wieder ab. Spüre einen Moment nach, ohne eine bestimmte Veränderung zu erwarten.

3. Schultern lösen und den Nacken sanft bewegen

Dauer: etwa 2 bis 3 Minuten. Sitze aufrecht oder leicht angelehnt. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Hebe beim nächsten bequemen Einatmen beide Schultern ein kleines Stück an. Lass sie beim Ausatmen langsam sinken. Wiederhole das fünfmal. Ziehe die Schultern nicht mit Kraft hoch und lasse sie nicht ruckartig fallen.

Führe anschließend die Schultern in kleinen Kreisen nach hinten: etwas anheben, sanft nach hinten bewegen und wieder sinken lassen. Vier langsame Kreise reichen. Halte den Brustkorb dabei ruhig. Wenn Kreisen unangenehm ist, bleibe beim einfachen Heben und Senken oder lasse diese Bewegung ganz aus.

Drehe nun den Kopf langsam ein kleines Stück nach rechts. Der Blick wandert mit, ohne dass du über die Schulter schauen musst. Kehre zur Mitte zurück und drehe den Kopf nach links. Wiederhole jede Seite dreimal. Bewege dich nur im gut kontrollierbaren, schmerzfreien Bereich. Der Oberkörper bleibt nach vorn ausgerichtet.

Neige zuletzt das rechte Ohr ein wenig zur rechten Schulter, während beide Schultern locker bleiben. Verweile einen natürlichen Atemzug und komme zur Mitte zurück. Wechsle die Seite und wiederhole einmal. Ziehe nicht mit der Hand am Kopf und führe keine großen Nackenkreise aus. Wenn eine Kopfbewegung Schwindel auslöst, beendest du diese Übung und hältst den Blick ruhig nach vorn.

4. Katze und Kuh im Sitzen

Dauer: etwa 2 bis 3 Minuten. Stelle beide Füße stabil auf den Boden und lege die Hände auf die Oberschenkel. Setze dich so, dass du deinen Oberkörper frei bewegen kannst, ohne die sichere Sitzposition zu verlieren. Beginne mit einer neutralen Haltung: Das Becken ruht auf der Sitzfläche, der Brustkorb steht ungefähr darüber.

Hebe mit dem Einatmen das Brustbein sanft an und lasse die Schultern etwas nach hinten gleiten. Der Blick bleibt nach vorn oder leicht schräg unten gerichtet. Du musst den Kopf nicht in den Nacken legen. Die Bewegung ist klein; schiebe den Bauch nicht absichtlich weit nach vorn und drücke den unteren Rücken nicht stark ins Hohlkreuz.

Lasse mit dem Ausatmen das Brustbein etwas zurücksinken. Runde den oberen Rücken behutsam, während das Kinn sich leicht in Richtung Brust bewegt. Die Hände gleiten bei Bedarf ein wenig nach vorn auf den Oberschenkeln. Ziehe nicht an den Knien. Kehre mit dem nächsten Einatmen wieder in die sanfte Öffnung zurück.

Wiederhole diesen Wechsel sechs- bis achtmal. Wenn die Verbindung mit dem Atem unruhig wird, atme normal weiter und bewege dich unabhängig davon. Bei empfindlichem Rücken verkleinerst du die Bewegung deutlich. Wenn dir von Wirbelsäulenbeugung abgeraten wurde, bleibst du stattdessen aufrecht sitzen und bewegst nur die Schultern sanft vor und zurück. Beende die Übung in einer bequemen Mittelposition.

5. Brustraum öffnen mit weiten Armen

Dauer: etwa 2 Minuten. Lass beide Arme zunächst seitlich am Körper hängen oder lege die Hände auf die Oberschenkel. Richte dich bequem auf. Beuge dann die Ellenbogen und bringe die Unterarme vor den Körper. Die Handflächen zeigen zueinander. Halte die Ellenbogen deutlich unter Schulterhöhe, damit der Nacken entspannt bleiben kann.

Öffne mit einer ruhigen Einatmung die Unterarme und Ellenbogen etwas nach außen. Stelle dir vor, die Vorderseite deines Brustkorbs bekommt Raum. Ziehe die Arme nicht möglichst weit nach hinten. Die Schulterblätter dürfen sich sanft einander annähern, ohne dass du sie zusammenpresst. Der untere Rücken bleibt möglichst unverändert.

Führe beim Ausatmen die Unterarme wieder vor den Körper. Wiederhole das sechs Mal in einem gleichmäßigen Tempo. Wenn die Arme schwer werden, lege sie zwischen den Wiederholungen kurz ab. Eine kleine Öffnung auf Höhe der unteren Rippen ist völlig ausreichend; die Hände müssen nicht bis auf Schulterhöhe kommen.

Für eine leichtere Variante bleiben die Hände auf den Oberschenkeln. Drehe lediglich die Oberarme etwas nach außen, sodass die Ellenbogen näher an die Körperseiten gleiten und sich die Brust sanft öffnet. Löse wieder. Diese Variante passt auch dann, wenn Armlehnen seitliche Armbewegungen begrenzen. Beende beide Varianten mit locker abgelegten Händen und zwei normalen Atemzügen.

6. Seitliche Dehnung im Sitzen

Dauer: etwa 2 bis 3 Minuten. Beide Füße stehen fest auf dem Boden. Lege die linke Hand auf den linken Oberschenkel. Die rechte Hand ruht zunächst an der rechten Hüfte. Richte den Oberkörper auf und neige ihn dann ein kleines Stück nach links. Beide Gesäßhälften bleiben möglichst gleichmäßig auf der Sitzfläche.

Wenn die rechte Schulter frei beweglich ist, hebe den rechten Arm seitlich an. Du kannst ihn schräg nach oben führen oder den Ellenbogen beugen und die Hand in Kopfnähe halten. Ein Arm über dem Kopf ist nicht erforderlich. Entscheidend ist eine milde Dehnung an der rechten Körperseite, nicht die Höhe der Hand.

Bleibe für zwei bis drei ruhige Atemzüge in der kleinen Seitneigung. Schau nach vorn und vermeide, dich dabei nach unten oder hinten zu drehen. Drücke dich nicht mit Kraft über die linke Hand weiter in die Haltung. Kehre langsam zur Mitte zurück, senke den Arm und pausiere kurz.

Wechsle anschließend die Seite. Wiederhole jede Seite ein zweites Mal, wenn du dich stabil fühlst. Für eine besonders sanfte Variante bleiben beide Hände auf den Oberschenkeln, und du verschiebst nur den Brustkorb etwas zur Seite. Falls eine Gesäßhälfte abhebt oder du auf dem Stuhl rutschst, war die Bewegung zu groß. Verkleinere sie oder bleibe in der aufrechten Ausgangsposition.

7. Kleine Drehung für den Oberkörper

Dauer: etwa 2 Minuten. Setze dich aufrecht hin, ohne den Rücken steif zu halten. Beide Füße und Knie bleiben nach vorn ausgerichtet. Lege die Hände locker auf die Oberschenkel. Wenn du dich lieber anlehnst, löse den Rücken nur so weit von der Lehne, dass eine kleine, kontrollierte Drehung möglich ist.

Drehe beim Ausatmen den Brustkorb ein wenig nach rechts. Die rechte Schulter wandert etwas zurück, die linke etwas nach vorn. Das Becken bleibt möglichst ruhig. Der Kopf

folgt der Bewegung nur so weit, wie der Nacken es angenehm zulässt. Du kannst den Blick auch fast nach vorn gerichtet lassen.

Bleibe für einen natürlichen Atemzug in dieser kleinen Drehung. Die Hände dürfen leicht über die Oberschenkel gleiten, ziehen dich aber nicht weiter herum. Kehre langsam zur Mitte zurück und pausiere einen Atemzug. Wiederhole die Bewegung nach links. Führe insgesamt drei ruhige Durchgänge pro Seite aus.

Verzichte darauf, dich an der Rückenlehne festzuhalten und mit den Armen in die Drehung zu ziehen. Mehr Bewegungsweite ist hier nicht das Ziel. Bei bekannten Einschränkungen für Drehbewegungen, etwa nach bestimmten Operationen oder bei Wirbelsäulenerkrankungen, lässt du die Übung aus, sofern sie nicht ausdrücklich für dich freigegeben wurde. Bleibe dann aufrecht sitzen und bewege stattdessen die Hände oder Füße.

8. Füße und Sprunggelenke in Bewegung bringen

Dauer: etwa 2 Minuten. Setze beide Füße etwa hüftbreit auf. Hebe gleichzeitig die Fersen an, während die Fußballen und Zehen am Boden bleiben. Senke die Fersen langsam wieder ab. Wiederhole das achtmal. Der Oberkörper bleibt ruhig; du musst nicht mitwippen oder die Hände gegen die Sitzfläche drücken.

Lass anschließend die Fersen am Boden und hebe die Vorderfüße mit den Zehen an. Senke sie wieder ab. Wiederhole auch diese Bewegung achtmal. Der Bewegungsumfang darf klein sein. Wenn sich dabei Krämpfe ankündigen, stelle die Füße vollständig ab, bewege sie locker und verzichte auf weitere Wiederholungen.

Strecke nun den rechten Fuß ein kleines Stück nach vorn. Lass die Ferse leicht aufliegen oder hebe den Fuß nur wenig an, wenn das mühelos möglich ist. Zeichne mit der Fußspitze drei kleine Kreise in jede Richtung. Das Knie bleibt möglichst ruhig. Stelle den Fuß wieder ab und wiederhole die Kreise links.

Wenn Kreisen im Sprunggelenk unangenehm ist, bewegst du den Fuß nur sanft auf und ab. Bei geringer Kraft kannst du beide Hauptbewegungen abwechselnd ausführen: einmal Fersen heben, einmal Zehen heben. Schließe mit beiden Fußsohlen am Boden ab und spüre, wie stabil du jetzt sitzt. Es muss sich nicht auf beiden Seiten gleich anfühlen.

9. Beine abwechselnd strecken

Dauer: etwa 2 bis 3 Minuten. Sitze stabil und lege die Hände locker auf die Oberschenkel oder seitlich auf die Sitzfläche. Lehne dich an, wenn das für den Rücken angenehmer ist. Hebe den rechten Fuß ein wenig vom Boden und strecke das rechte Knie langsam so weit, wie es ohne Schmerzen möglich ist.

Das Bein muss weder waagerecht noch vollständig gerade werden. Halte die Position für einen ruhigen Atemzug und beuge das Knie anschließend wieder. Stelle den Fuß kontrolliert ab. Wechsle zur linken Seite. Wiederhole die Bewegung vier- bis sechsmal je Bein. Zwischen den Wiederholungen darfst du jederzeit kurz pausieren.

Achte darauf, dass du beim Strecken nicht nach hinten kippst oder den Rücken stark rundest. Eine kleine Bewegung mit ruhigem Oberkörper ist sinnvoller als ein hoch angehobenes Bein mit viel Anstrengung. Ziehe die Fußspitze nur dann leicht zu dir, wenn sich das angenehm anfühlt. Halte den Atem nicht an.

Für eine leichtere Variante bleibt die Ferse am Boden. Schiebe einen Fuß langsam nach vorn und ziehe ihn anschließend wieder zurück. Nutze diese Variante nur, wenn der Fuß kontrolliert gleiten kann und der Stuhl sicher stehen bleibt. Bei Knieschmerzen verkleinerst du die Streckung oder lässt die Übung aus. Beende sie mit beiden Füßen unter oder leicht vor den Knien.

10. Sanfte Dehnung der Beinrückseite

Dauer: etwa 2 bis 3 Minuten. Stelle den linken Fuß stabil auf den Boden. Schiebe den rechten Fuß nach vorn und setze die Ferse auf. Das rechte Knie bleibt leicht gebeugt. Ziehe die rechte Fußspitze nur locker zu dir. Lege beide Hände auf den oberen Bereich der Oberschenkel, nicht direkt auf das Kniegelenk.

Richte den Rücken bequem auf und neige den Oberkörper aus den Hüftgelenken ein kleines Stück nach vorn. Stelle dir vor, Brustkorb und Becken bewegen sich gemeinsam. Du musst den Rücken nicht vollkommen gerade halten, sollst dich aber nicht nach unten zusammenrollen. Schon wenige Zentimeter können ausreichen, um eine milde Dehnung hinten am rechten Oberschenkel wahrzunehmen.

Bleibe für zwei bis drei natürliche Atemzüge. Wippe nicht nach und ziehe nicht an der Fußspitze. Bei Ziehen hinter dem Knie beugst du das Knie stärker oder kommst wieder aufrecht. Bei Kribbeln, Taubheit oder einem elektrisierenden Gefühl beendest du die Dehnung.

Richte dich langsam auf, stelle den rechten Fuß wieder unter das Knie und wechsle die Seite. Ein Durchgang je Seite genügt; bei angenehmem Gefühl kannst du einen zweiten anschließen. Wenn du dich nicht nach vorn neigen darfst oder dabei unsicher wirst, bleibst du aufrecht und stellst lediglich eine Ferse etwas weiter vorn auf. Eine deutliche Dehnung ist kein notwendiges Ziel.

11. Kleines Marschieren im Sitzen

Dauer: etwa 1 bis 2 Minuten. Diese Übung bringt zum Ende des Bewegungsteils noch einmal sanfte Aktivität in Beine und Rumpf. Sitze stabil, wahlweise angelehnt, und halte die Hände auf den Oberschenkeln oder locker seitlich am Stuhl. Die Schultern bleiben entspannt und der Blick geht nach vorn.

Hebe den rechten Fuß nur wenige Zentimeter vom Boden und stelle ihn wieder ab. Hebe danach den linken Fuß. Wechsle langsam weiter, als würdest du sehr gemütlich auf der Stelle gehen. Das Knie muss nicht hochkommen. Bleibe für etwa 20 bis 30 Sekunden bei dieser kleinen Bewegung und atme frei weiter.

Pausiere anschließend mit beiden Füßen am Boden für zwei oder drei Atemzüge. Wenn die erste Runde leicht und angenehm war, wiederhole sie einmal. Du solltest dich dabei noch ohne Mühe unterhalten können. Falls du die Luft anhältst, dich verspannst oder stark nach hinten lehnst, mache die Bewegung kleiner oder höre auf.

Als leichtere Variante bleibt jeweils der Vorderfuß am Boden, und du hebst abwechselnd nur die rechte und linke Ferse. Wenn Hüftbeugung für dich eingeschränkt ist, lässt du das Marschieren weg und nutzt stattdessen die Fußbewegungen aus Übung 8. Beende die Aktivität ruhig, ohne anschließend abrupt aufzustehen.

12. Nachruhen und die Einheit abschließen

Dauer: etwa 2 bis 3 Minuten. Lehne dich bequem an und stelle beide Füße vollständig auf den Boden. Lege die Hände dort ab, wo Arme und Schultern gut getragen sind. Lass den Blick auf einem ruhigen Punkt im Raum liegen oder schließe die Augen, wenn sich das sicher anfühlt.

Spüre die Sitzfläche unter dir. Du musst jetzt keine Haltung halten und nichts verbessern. Nimm wahr, welche Körperbereiche sich deutlich bemerkbar machen und welche eher im Hintergrund bleiben. Vielleicht fühlst du Wärme, vielleicht Ruhe, vielleicht einfach den Kontakt zum Stuhl. Auch wenn du keine Veränderung bemerkst, war die Zeit für Bewegung nicht vergeblich.

Lass den Atem in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen. Wenn Gedanken auftauchen, brauchst du sie nicht wegzuschieben. Kehre mit der Aufmerksamkeit zu den Füßen, den Händen oder der Lehne zurück. Bleibe etwa sechs bis zehn natürliche Atemzüge in dieser Ruhe, ohne sie besonders langsam machen zu müssen.

Bewege danach die Finger und Zehen. Schaue dich bewusst im Raum um. Wenn du aufstehen möchtest, rutsche zunächst in eine sichere Position und stelle die Füße passend unter dich. Nutze deine gewohnte Unterstützung. Stehe erst auf, wenn du dich wach und stabil fühlst. Du kannst die Einheit genauso gut im Sitzen beenden und noch etwas nachruhen.

Kurze Übungsfolge für etwa 10 Minuten

Diese Auswahl eignet sich für eine Bewegungspause. Sie enthält Ankommen, Mobilisation, etwas Beinarbeit und einen ruhigen Abschluss. Nutze die oben beschriebenen Ausgangspositionen und Varianten. Die Zeitangaben sind ungefähr; nimm dir für sichere Wechsel lieber etwas mehr Zeit, statt die Bewegungen zu beschleunigen.

• 1 Minute ankommen: Beide Füße aufstellen, Hände ablegen und vier bis sechs natürliche Atemzüge wahrnehmen.

• 2 Minuten Schultern und Nacken bewegen: Schultern fünfmal heben und senken, anschließend den Kopf dreimal je Seite langsam drehen. Seitneigungen des Kopfes sind optional.

• 2 Minuten Katze und Kuh: Sechs bis acht kleine Wechsel zwischen sanfter Brustöffnung und leichter Rundung ausführen. Dazwischen bei Bedarf aufrecht pausieren.

• 2 Minuten seitlich dehnen: Jede Seite für zwei bis drei Atemzüge halten, zur Mitte zurückkehren und einmal wiederholen.

• 2 Minuten Füße und Beine bewegen: Fersen und Vorderfüße jeweils sechsmal anheben, danach jedes Bein dreimal sanft strecken.

• 1 Minute nachruhen: Anlehnen, Hände bequem ablegen und den Atem unbeeinflusst kommen und gehen lassen.

Besonders sanfte Übungsfolge für etwa 5 Minuten

An Tagen mit wenig Energie genügt eine kleine Auswahl. Für diese Folge kannst du während der gesamten Zeit angelehnt sitzen. Sie enthält keine Vorbeuge, keine Drehung und keine Arme über dem Kopf. Auch diese Bewegungen sind nur passend, wenn sie sich angenehm und sicher anfühlen.

Lasse zwischen den einzelnen Schritten kleine Pausen. Wenn bereits eine Minute ausreichend ist, beendest du die Folge dort. Es gibt nichts nachzuholen. Solltest du während der Übungen zunehmende Erschöpfung oder andere Beschwerden bemerken, hörst du auf, statt die vorgegebene Dauer zu erfüllen.

• 1 Minute ruhig sitzen: Den Kontakt der Füße zum Boden und des Rückens zur Lehne wahrnehmen. Normal weiteratmen.

• 1 Minute Hände bewegen: Hände sechsmal locker öffnen und schließen. Danach mit dem Daumen nacheinander die Fingerspitzen berühren.

• 1 Minute Schultern bewegen: Beide Schultern fünfmal langsam etwas anheben und wieder sinken lassen. Anschließend die Arme locker ablegen.

• 1 Minute Füße bewegen: Abwechselnd die rechte und linke Ferse anheben. Danach beide Füße vollständig aufstellen und, wenn angenehm, die Zehen einige Male heben und senken.

• 1 Minute nachruhen: Hände auf den Oberschenkeln lassen, den Blick weich nach vorn richten und ohne weitere Aufgabe sitzen bleiben.