

# DREI WERTVOLLE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG.

## 1. Jede Stunde wieder.



Schieben Sie mit beiden Fäusten das Brustbein nach hinten.  
Der Rücken wird rund gedehnt.  
Ellbogen ziehen als Gegenkraft nach vorn.  
Öffnen Sie die Hände und strecken Sie die Arme nach hinten aus.  
Das Brustbein richtet sich nach vorne oben auf.  
3x wiederholen.

## 2. Schulterkreisen.



Der Kopf wächst aus den Schultern in die Höhe. Bewegen Sie die Schultern in grossen Kreisen. Die Nase bleibt im Raum stehen. Kreisen Sie immer sanfter, bis die Schultern in einer entspannten Mittelstellung zur Ruhe kommen. Die Schulterblätter liegen breit auf dem Rücken und zeigen in die Richtung der hinteren Hosentaschen. So oft Sie daran denken wiederholen.

## 3. Erde und Sonne.



Gehen sie in die Knie, wie wenn sie auf einen Stuhl absitzen.  
Führen sie die Arme in einem weiten Bogen nach oben und halten sie die Balance eine Weile auf den Zehen.  
5x repetieren