

MIKROPAUSEN ÜBUNG 9

Brustkorb dehnen

Setzen Sie sich entspannt hin und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Pressen Sie die Ellbogen nach hinten. Atmen Sie ruhig durch. Lösen Sie die Spannung und drücken Sie noch einmal nach hinten. Atmen Sie tief durch. Lösen Sie die Spannung wieder, schütteln Sie die Arme aus und lockern Sie die Schultern.

