

Bluetrail[®] *move relax focus*

Getragen durch:



Stadt Zürich
Umwelt- und Gesundheitsschutz
Zürich UGZ

Powered by

hirslanden 

Übung Nr.: *Dauer:*

10

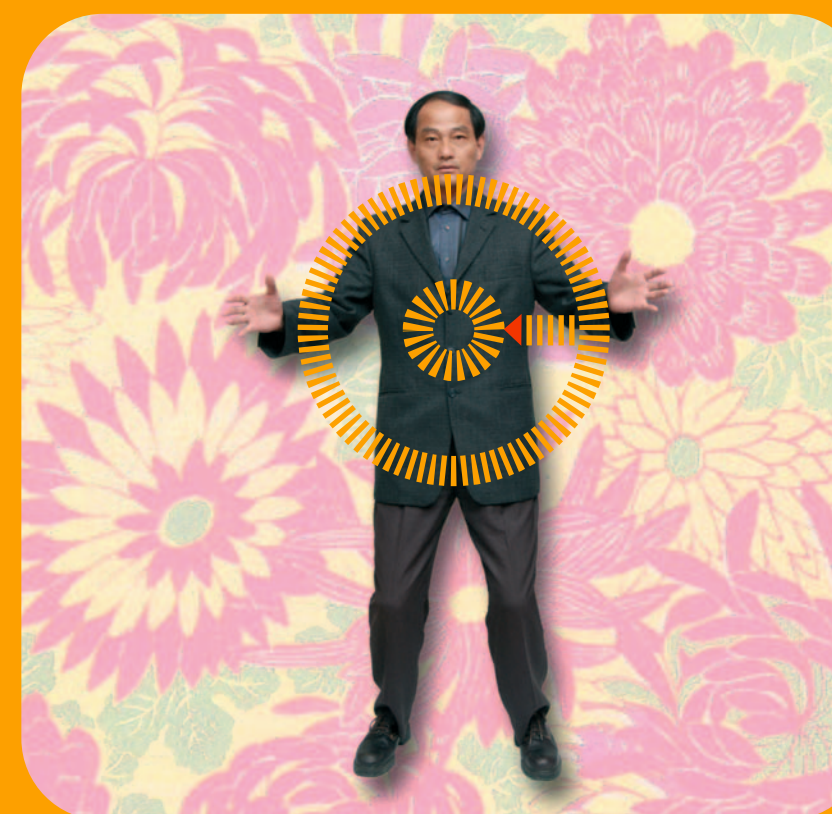
30 sec.

Wirkung: Entspannt die Brustmuskulatur und erweitert den Brustkorb, reguliert den Atem und den Energiefluss.



1

Schulterbreit stehen, leicht in die Knie gehen, Schultern entspannen. Imaginären Ball zwischen den Händen vor dem Oberkörper halten. Der «Ball» dehnt sich beim Einatmen aus, die Arme öffnen sich.



2

Beim Ausatmen verkleinert sich der «Ball», die Arme schliessen sich.

18-mal wiederholen.