



Lo
cke
rn

1.

Recke und strecke
dich zur Decke.

2.

Führe deine Arme vor dir gestreckt nach oben über den Kopf, lass die Finger nach hinten zeigen und mache so einen grossen Kreis indem du die Arme wieder seitlich nach unten führst.

3.

Neige deinen Kopf Richtung einer Schulter, mit der Hand derselben Seite kannst du sanft den Kopf Richtung dieser Schulter ziehen ...

3.

... **strecke** den anderen
Arm leicht Richtung Boden,
beide Schultern sind
entspannt, achte darauf,
dass beide Schultern
auf gleicher Höhe bleiben.

4.

Öffne deine Arme seitlich
auf Herzhöhe, Finger zeigen
nach hinten, Daumen
Richtung Himmel, atme dabei
tief ein und aus.

4.

Variation: Handflächen zeigen nach oben, Daumen nach hinten gerichtet.

5.

Lege deine Hände an dein Gesäss und neige den Oberkörper nach hinten.