INHALTSVERZEICHNIS

[Übungen zur Entspannung 2](#_Toc66861641)

[Sonnenübung 2](#_Toc66861642)

[Sich freiatmen 2](#_Toc66861643)

[Rückenstretch 2](#_Toc66861644)

[Seitenstretch 3](#_Toc66861645)

[Nackenstretch 3](#_Toc66861646)

Übungen zur Entspannung

Sonnenübung

Das Kinn leicht anheben und konzentriert ein- und ausatmen. Übung mehrmals wiederholen.

Sich freiatmen

Bequem hinsetzen, Beine anwinkeln, Schulterblätter zusammenziehen und den Oberkörper mit den Armen hinter dem Rücken abstützen. Nun das Kinn leicht anheben, Augen schließen, tief durch die Nase einatmen und dann durch den Mund ausatmen.

Rückenstretch

Besonders angenehm nach einer langen Sitzung vor dem Computer. Beine kreuzen und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme werden dabei so weit wie möglich nach vorne gezogen, bis Sie deutlich die Dehnung im Rücken spüren.

Seitenstretch

Aus der Ausgangsposition im Schneidersitz einen Arm seitlich hochheben und über den Kopf ziehen, bis Sie die Dehnung in der Seite spüren. Eine Minute in dieser Position verweilen, tief durchatmen, danach die Übung mit dem anderen Arm wiederholen.

Nackenstretch

Im bequemen Grätschesitz mit dem rechten Arm das linke Ohr fassen und den Kopf zur rechten Schulter ziehen. Während Sie gleichmäßig ein- und ausatmen, konzentrieren Sie sich auf Ihre linke Nackenpartie. Seitenwechsel durchführen!

STICHWORTVERZEICHNIS

Beine 2

Kinn 2

Nackenpartie 3

Oberkörper 2

Schneidersitz 3

Schulterblätter 2