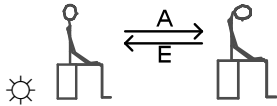


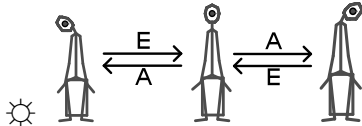


Nacken- und Schulterübungen

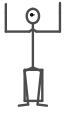
Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang.



- ☀ Ausatmend (AA) Kopf zur Seite drehen, Einatmend (EA) in die Mitte kommen und Ausatmend auf die andere Seite



- ☀ Schultern EA nach oben ↑ und AA nach unten ↓
- ☀ Schultern EA nach hinten ↔ und AA nach vorne
- ☀ Schultern in beide Richtungen kreisen ∪ ∪



- ☀ Kerzenleuchter, Handflächen nach innen, AA zu Seite drehen EA, in die Mitte kommen, AA auf die andere Seite
- ☀ Halbmond im Sitzen AA zur Seite neigen, EA in die Mitte kommen, AA auf die andere Seite