

Wirbelsäule strecken und bewegen

März 2021

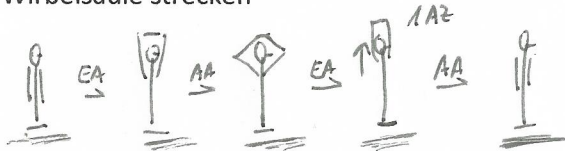


Vorbereitung

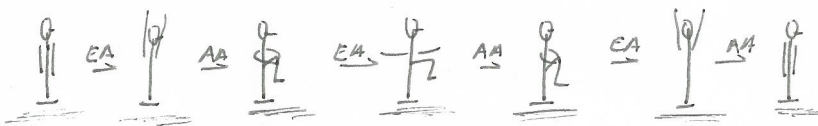
Füße kreisen



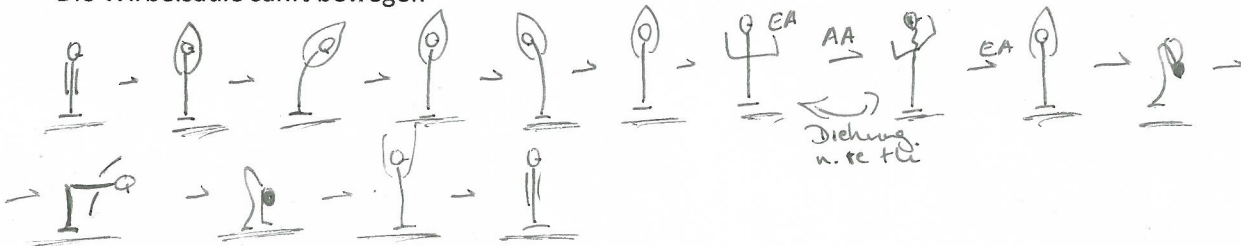
Wirbelsäule strecken



Ins Gleichgewicht finden



Die Wirbelsäule sanft bewegen

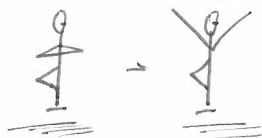


Heldenhaltung (jeweils 1 Atemzug bleiben)



Statik

Baumhaltung (je Seite mehrere Atemzüge bleiben ; **Achtung:** nicht mit Fuß gegen Knie drücken!)



Ausgleich

☺ = 6 Atemzüge Pause

→ EA → AA →

☺ 1 min Atem spüren



Große Dinge werden durch Mut errungen, größere durch Liebe,
die größten durch Geduld (P. Rosegger)