

Locker werden

Mit dieser Übung schütteln Sie Stress ab und holen sich ein wenig Urlaubsfeeling zurück.

Stellen Sie sich hüftbreit hin und lassen Sie die Arme locker hängen.

Drehen Sie Ihren Oberkörper mit ein wenig Schwung nach rechts. Ihre Arme schwingen dabei locker mit.

Danach drehen Sie Ihren Oberkörper mit leichtem Schwung nach links und lassen auch hier die Arme locker mitschwingen.

Wiederholen Sie jede Drehung abwechselnd und so oft Sie mögen.

Achten Sie darauf, dass die Arme locker um ihren Körper schwingen.

Nach einer Weile fühlen Sie sich entspannt und im Einklang mit sich selbst.