

MIKROPAUSEN ÜBUNG 8

Kopf drehen

Setzen Sie sich entspannt hin. Drehen Sie den Kopf möglichst weit zur einen Seite, bis Sie eine leichte Spannung in den Halsmuskeln verspüren. Atmen Sie ruhig durch. Drehen Sie den Kopf langsam zur anderen Seite. Halten Sie ihn dort und atmen Sie ruhig durch. Bringen Sie den Kopf in die Mitte und lockern Sie die Schultern.

