

MIKROPAUSEN ÜBUNG 6

Halsmuskeln dehnen

Setzen Sie sich entspannt hin. Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite und dehnen Sie dabei die Halsmuskeln. Atmen Sie ruhig durch. Neigen Sie den Kopf zur anderen Seite und dehnen Sie wieder die seitlichen Halsmuskeln. Atmen ganz ruhig. Bringen Sie den Kopf in die Mitte und lockern Sie die Schultern.

