

MIKROPAUSEN ÜBUNG 4

Finger strecken

Setzen Sie sich entspannt hin und strecken Sie die Arme gerade vor sich hin. Strecken Sie die Finger und spreizen Sie sie, so dass Sie eine leichte Spannung in den Händen verspüren. Atmen Sie ruhig durch. Lösen Sie die Spannung in den Händen, und strecken Sie die Finger nochmals richtig durch. Schütteln Sie die Arme und die Hände aus.

