

“Express-Entspannung”



Sitzen mit aufrechtem Rücken
Hilfsmittel: Kissen, Sessel
10 Atemzüge

Einatmen Ausatmen



6 mal

Einatmen Ausatmen



6 mal

Einatmen Ausatmen



3 mal jede Seite



mindestens 10 Atemzüge