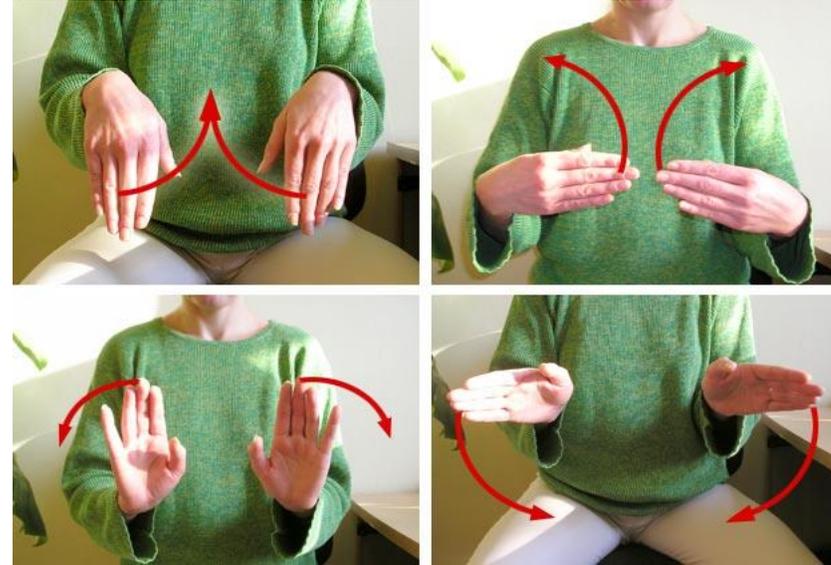


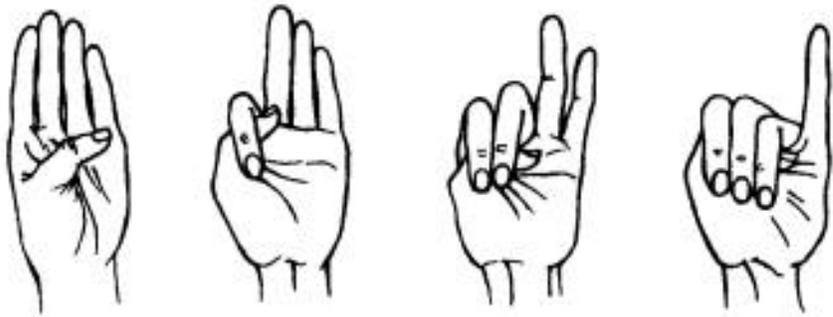
Übungen für Zwischendurch 5



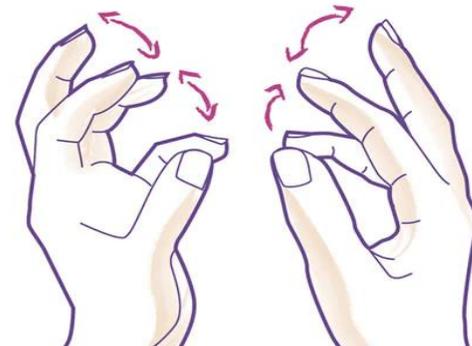
Schultern heben-senken / kreisen



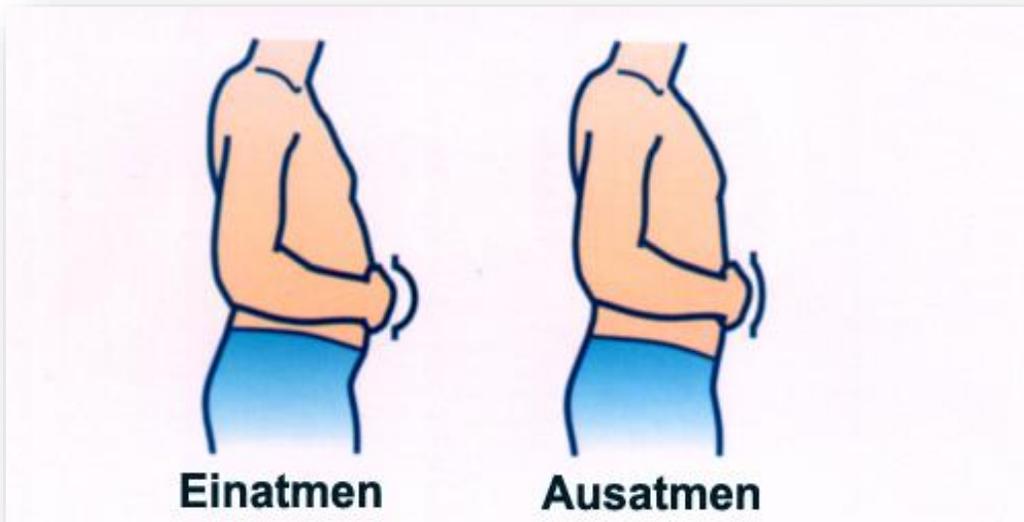
Handübung



Fingerspiele



Übungen für Zwischendurch 5 **FNT**



Hände auf den Bauch und 5-10 Minuten bewusst ein- und ausatmen (gut auch zu Hause im Liegen!)



Sitzen, alle Fingerkuppen aufeinanderlegen, Augen schließen und versuchen, den Puls zu spüren...



Hase – Jäger
im Wechsel