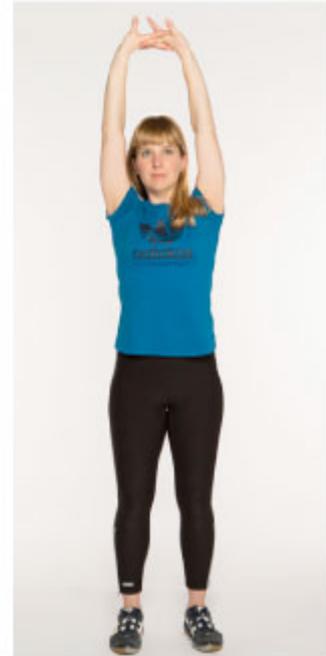


Entspannungspfad: Himmel auf Händen tragen

Diese Übung entspannt den ganzen Körper von den Füßen bis zum Kopf und tankt ihn mit frischer Energie auf.



Gerade und aufgerichtet stehen, die Beine ein wenig auseinander, die Arme zur Seite. Die Augen bleiben während der gesamten Übung geöffnet. Während des Einatmens, Arme an den Seiten hochheben. Die Handflächen zeigen nach oben. Hände falten, dann die Handflächen nach oben drehen. Atmen Sie tief ein und aus und strecken Sie sich noch mehr, wobei Sie von unten auf die Handrücken schauen. Beim Ausatmen lassen Sie das Kinn langsam zur Brust, die Arme an den Seiten herabsinken. Wiederholen Sie die Bewegung 5 x.

→ [zur Postenkarte](#) (pdf)

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO