



aufrechte  
Sitzhaltung  
einnehmen

1. Schulterkreisen
2. Nackenkreisen
3. Oberkörperkreisen

zu  
beiden  
Seiten



Seitbeuge  
links/rechts



Drehsitz  
links/rechts



Oberkörper  
..nach vorne strecken  
einatmen  
..und nach hinten beugen  
ausatmen



nachspüren

# Schulter- und Nackенbereich entspannen

