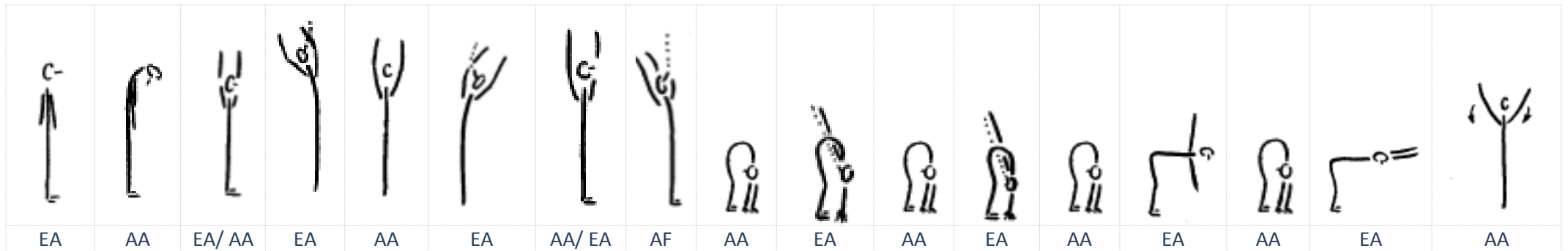


Sommer 2015

Was du für dich tun kannst

Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule



EA = Einatmen | AF = Atemfülle | AA = Ausatmen

Dieser Bewegungsablauf macht die Wirbelsäule beweglicher und bewusster. Sie wird in alle ihr möglichen Richtungen bewegt. Der Ablauf ist stehend, man kann ihn daher fast überall üben. Er ist fürs Üben auf Reisen, bei wenig Zeit oder Platz sehr geeignet.

Von Herzen einen schönen Sommer