



Langer Hals

Sie sitzen aufrecht und neigen Ihren Kopf aktiv zur linken Seite.

Nun schauen Sie nach oben, atmen langsam ein und senken anschließend den Blick und atmen verlängert aus.

Zusätzlich können Sie nun den gestreckten rechten Arm leicht Richtung Fußboden schieben.

Als weitere Steigerung können Sie dabei die linke Hand ohne Zug auf dem Kopf ablegen.