



Schulterblick

Sie sitzen aufrecht mit auf den Oberschenkeln abgelegten Händen.

Ziehen Sie bitte das Kinn etwas heran, drehen dann den Kopf zur rechten Seite und folgen am Bewegungsende mit dem Rumpf.

Dabei gleitet die rechte Hand auf dem Oberschenkel Richtung Becken.

Anschließend erfolgt die Bewegung zurück über die Mitte zur Gegenseite.