



□ Lange Taille

Sie stehen aufrecht mit hüftbreiten Beinen und neigen sich entspannt zur linken Seite. Dabei wird der Kopf in gleicher Richtung geneigt und der gleichseitige Arm lang hängen gelassen. Der rechte Arm wird mit gebeugtem Ellenbogen hinter den Rücken geschoben.

Nun schauen Sie nach oben und atmen tief ein und blicken anschließend nach unten, entspannen und atmen langsam aus.

Als Steigerung können Sie den rechten Unterarm auch auf dem Kopf ablegen.