

BEWEGEN UND ERLEBEN

Übung 1

- Aufrecht sitzen, die Arme seitlich hängen lassen
- den Kopf nach rechts drehen, bis man ein ganz leichtes Ziehen spürt
- Kopf langsam zur Mitte zurück drehen, ausatmen und entspannen
- Kopf nach links drehen, bis ebenfalls ein leichtes Ziehen spürbar ist
- 5 Sek. halten, Kopf zur Mitte zurück drehen, ausatmen und entspannen
- Die Übung 8 mal wiederholen

Übung 2

- Die Arme locker seitlich baumeln lassen
- Schultern hoch ziehen, die Spannung 5 Sekunden halten, dann entspannen
- Die Übung zweimal wiederholen

Übung 3

- Die rechte Schulter langsam nach vorne kreisen lassen, entspannen
- Schulter nach hinten kreisen lassen
- Die linke Schulter langsam nach vorne kreisen lassen, entspannen
- nach hinten kreisen lassen, lockern
- die Arme nach vorne und hinten schwenken zum Entspannen
- Die Übung 8 mal wiederholen

Übung 4

- Arme nach vorne ausstrecken, die beiden Handflächen zeigen nach oben
- die Handflächen nach unten drehen, sodass sich die Daumen berühren
- wieder nach oben drehen in die entgegengesetzte Richtung
- Arme ausschwingen lassen
- Die Übung 8 mal wiederholen

Übung 5

- Gleiche Übung, nun aber zeigt eine Handfläche nach oben, bei der anderen Hand der Handrücken
- Übung wie oben ausführen
- Arme ausschwingen lassen
- Die Übung 16 mal wiederholen

Übung 6

- Die Hände zu Fäusten schließen
- Arme nach vorne ausstrecken
- Arme langsam auf und ab bewegen
- lockern und ausschwingen

Übung 7

- Arme waagrecht zur Seite strecken
- 8 mal kleine Kreisbewegungen ausführen
- 8 mal mittel große Kreisbewegungen ausführen
- 8 mal große Kreisbewegungen ausführen
- nach vorne zur Entspannung ausschwingen lassen

Übung 8

- Hände im Rücken wie zum Gebet verschränken
- Schulterblätter leicht mittig zusammen ziehen
- die verschränkten Hände leicht hoch ziehen
- 5 Sek. halten
- Arme zurücknehmen und zweimal ausschütteln, atmen
- wieder Arme hinter dem Rücken verschränken
- Übung 5 mal wiederholen

Wer rastet, der rostet.

KNACKIG KNACKIG

Es knackt, wenn ich mich bücke,
es knackt; selbst wenn ich steh',
und was mich dabei wundert:
Mir tut es nirgends weh.

Es knackt, wenn ich mich recke,
es knackt, selbst wenn ich lieg';
doch darum, liebe Leute,
ich keine Depris krieg.

Das kann nur eines heißen,
ganz ohne Hintersinn:
Dass ich in meinem Alter
noch richtig knackig bin!

- Norbert van Tiggelen -