



Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität

Übung zur Entspannung der Brust-und Brustkorbmuskulatur

- Stelle dich aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit und lege deine Hände auf deine Schultern.
1. Drehe den Oberkörper von links nach rechts. Drehe soweit, bis du eine Dehnung spürst.
 2. Beuge deinen Oberkörper seitlich nach links und rechts.
 - Wiederhole jede Seite 10 Mal.
 3. Mache deinen Oberkörper krumm und wieder gerade.
 - Wiederhole das 10 Mal.