



Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität

Übung zur Entspannung der Halsmuskulatur

- Stelle dich aufrecht hin. Die Füße stehen hüftbreit.
1. Führe dein Kinn zu deiner Brust und drehe in der Position dein Kinn Richtung Decke.
 2. Mache das mit der anderen Seite.
 - Wiederhole jede Seite 10 Mal.
 3. Strecke deine Halswirbelsäule und neige sie zur rechten Seite. Anschließend das Gleiche zur linken Seite.
 - Wiederhole das 10 Mal.
 4. Drehe deinen Kopf gleichmäßig von links nach rechts. Soweit bis du eine leichte Dehnung verspürst.