



ATMUNG

Langsam einatmen, bis 5 zählen – kurze Pause, ausatmen, bis 8 zählen. Z.B. 5-mal hintereinander.

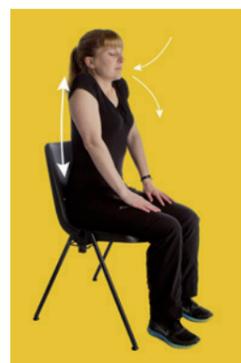


AUGEN

Reiben Sie die Hände, bis sie warm sind. Bedecken Sie nun Ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.



sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera



SCHULTERN

Einatmen und Schultern nach oben ziehen, kurze Pause. Ausatmen und Schultern nach unten zu den Füßen fallen lassen.



FÜSSE

Zehen in den Schuhen bewegen: krallen, strecken, drehen, mehrmals hintereinander.



PULS MESSEN

Fingerkuppen aufeinanderlegen. Den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger, zwischen Mittelfinger und Mittelfinger usw. spüren.