



Tagesprogramm

Übung:

Führen Sie die Arme vor den Körper, winkeln Sie die Arme an und legen Sie die Handflächen vor der Brust aneinander, **pressen** Sie nun die Handflächen so fest Sie können zusammen, ca. 5 Sekunden, und lassen Sie nun plötzlich los. **Schütteln** Sie Arme und Schultern sowie die Hände aus.

Betrachten Sie nun Ihre geöffneten Hände und denken Sie an das, was noch vor Ihnen liegt.

ca. 20 Sek.
