

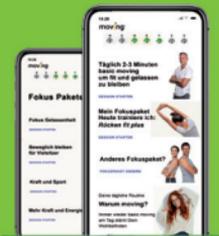
BARMER



fit bleiben
Bäume pflanzen

Beweg dich

... und tu dir etwas Gutes!



Jetzt die moving App laden

app.moving.de/info/uni-siegen-5599
Code: uni-siegen-5599

Landing

Beginnend bei Schultern und Armen die Muskulatur entspannen und das Gewicht des Körpers in die Schwerkraft entlassen bis Sie das Gewicht als breitflächigen Bodenkontakt auf den Fußsohlen spüren.



Krone

Sich bei den Fußsohlen beginnend nach oben strecken und danach wieder locker lassen.



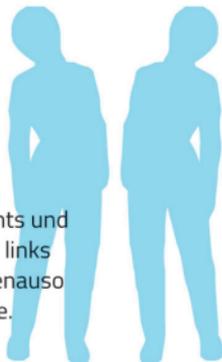
Medaille

Nach vorne beugen, als ob Sie eine Medaille umgehängt bekommen und sanft zurückbeugen.



Palme

Becken nach rechts und Oberkörper nach links sinken lassen; genauso zur anderen Seite.



Schraube

Becken und Oberkörper nach links bzw. rechts drehen; locker zurück schwingen lassen.



Die moving-Bewegungen immer sanft, locker und langsam durchführen und nur solange Sie die Bewegung als angenehm empfinden.