

# Nacken- Wohltat

Diese Übung fördert die Entspannung der Nackenmuskulatur und die Beweglichkeit der Halswirbelsäule.

Aufrechter Sitz:

- Nehmen Sie einatmend den Kopf leicht in den Nacken.
- Senken Sie ausatmend das Kinn in Richtung Brustbein und halten dabei den Rücken gerade, dabei kann der Kopf leicht seitlich gedreht werden.



Üben Sie langsam und achtsam,  
gerne mit geschlossenen Augen.

Ein Gruß,  
der bewegt!



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 710387-0  
Fax: 0431 710387-29  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 0431 6407-450  
ukn@uk-nord.de  
www.uk-nord.de

