

# Schildkröte

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Die gesamte Rückenmuskulatur wird gedehnt und insbesondere der untere Rücken entspannt.

Sitz weit hinten auf einem Stuhl:

- Neigen Sie den gestreckten Oberkörper nach vorne und legen ihn auf den Oberschenkeln ab.
- Lassen Sie Kopf und Arme mit der Schwerkraft hängen.
- Schließen Sie die Augen und konzentrieren sich auf Ihren Atem.

Variante: Legen Sie ein Kissen auf Ihre Oberschenkel.



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

