

# Rücken-Wohltat

In dieser Haltung werden insbesondere die Bandscheiben und die Gefäße in den Beinen entlastet. Zugleich wird die allgemeine Entspannung gefördert.

Rückenlage:

- Legen Sie die Unterschenkel auf einem Stuhl ab.
- Die Arme liegen seitlich am Boden.



Wenn möglich, bleiben Sie mindestens 5-10 Minuten in dieser Position.

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

