

# Katzenstreckung

Die gesamte Rückenmuskulatur und der seitliche Rumpf werden gedehnt und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert. Diese Übung fördert die innere Ruhe und dient der allgemeinen Entspannung.

Vierfüßlerstand:

- Bewegen Sie das Gesäß in Richtung Fersen.
- Schieben Sie eine Hand nach vorne und innen am Boden entlang, sodass sich die Seite des Rumpfes verlängert.



Wenn möglich, bleiben Sie 2-3 Atemzüge lang in dieser Haltung und wechseln dann die Seite.

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

