

# Baum

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Das Gleichgewicht wird geschult und die Beweglichkeit in den Schultergelenken gefördert.

Aufrechter Stand:

- Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein.
- Legen Sie den Fuß des anderen Beines quer über den „Standfuß“ oder an den Unterschenkel des Standbeines.
- Lassen Sie das gebeugte Knie nach außen zeigen.
- Legen Sie die Handflächen über dem Kopf aneinander.

Verweilen Sie einige Atemzüge in dieser Haltung und wechseln dann die Seite. Die Arme können auch seitlich ausgesteckt werden.



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

