

2. Stunde: Spüre deinen Körper

Die 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule mobilisieren die Wirbelsäule umfassend durch Vorbeuge, Rückbeuge, Seitbeugen und Drehungen. Sie dienen der Beweglichkeit und der Entlastung.

1. Seitbeuge nach re
2. Seitbeuge nach li
3. leichte Rückbeuge
4. Vorbeuge
5. Drehung/Rotation nach re
6. Drehung/Rotation nach li
7. Vertikale Streckung
8. horizontale Streckung

Wirkung: Mobilisation der Wirbelsäule, Stärkung des inneren Gleichgewichts, Verbindung von Atem und Bewegung, Förderung des Atembewusstseins, inneres Wohlgefühl

