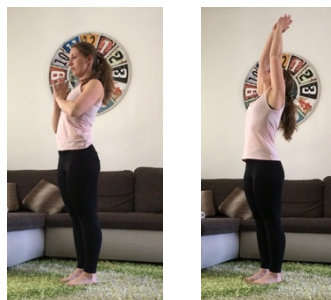


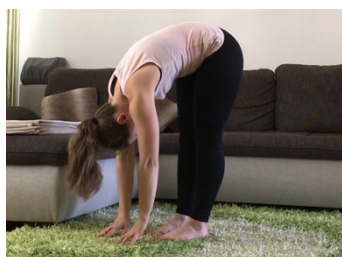
Einfacher Sonnengruß

Ausgeglichen & entspannt durch Atem-, Kraft- & Dehnübungen

1. hüftbreiter Stand - **Einatmen und die Arme zur Decke strecken**



2. **Ausatmen - ganze Vorbeuge**
- runder Rücken

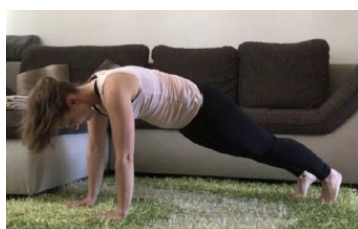


3. **Einatmen - halbe Vorbeuge**
- gerader Rücken



4. **Ausatmen - ganze Vorbeuge**

5. **Einatmen - Brett**

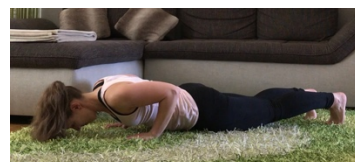


6. **Ausatmen**
- herabschauender Hund



7. **Einatmen - Brett**

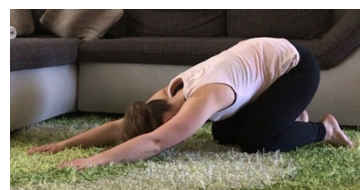
8. **Ausatmen - Bauchlage**



9. **Einatmen - Cobra**



10. **Ausatmen - Kind**



11. **Einatmen - 4-Füßler**



12. **Ausatmen - herabschauender Hund**

13. **Einatmen - Brett**

14. **Ausatmen - ganze Vorbeuge**

15. **Einatmen - Stand**

**Sorgen Sie für Entspannung
und bleiben Sie gesund!**

Ihre GNR-Physiotherapeutin
Victoria Brunner, BSC

GesundheitsNetzwerk Raabtal

Minihof-Liebau 10, 8384 Minihof-Liebau, kontakt@gesundheitsnetzwerk-raabtal.at
www.gesundheitsnetzwerk-raabtal.at

**Wir
begleiten
Menschen
und setzen
neue
Impulse.**