

Bewegungsimpulse für Zuhause – Teil 1

Sanft und aktiv in den Tag

Diese Bewegungsimpulse sind leicht zu Hause umsetzbar und dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Übungen in deinem eigenen Tempo und nur im schmerzfreien Bereich aus.

Mobil in den Morgen

Starte mit 5 Minuten Schulter-, Nacken- und Rückenmobilisation.

Sanfte Dehnung

Dehne Arme, Beine und Rücken langsam und bewusst.

Auf der Stelle gehen

Gehe 3 bis 5 Minuten locker auf der Stelle.

Tief durchatmen

Beende die Einheit mit ruhigen Atemzügen.

Mein Tipp

Schon 10 Minuten am Morgen können dir helfen, Körper, Geist und Seele bewusst auf den Tag einzustimmen.

Hinweis

Die Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.