



## Igelmassage!

- **Ziel** Gleichgewichts- und Wahrnehmungsverbesserung
- **Durchführung** Stelle dich hin und lege den Igelball unter einen Fuß. Rolle den Ball mit dem Fuß in verschiedene Richtungen, so dass der Igelball dich massiert!
- **Steigerung & Variante** Entspanne dich mit dieser Massage 4mal pro Fuß!