

<b>Ziel</b>	Dehnung und Entspannung des Rückens
<b>Ausgangsstellung</b>	Fersensitz
<b>Durchführung</b>	<p>Der Kopf geht zu den Knie und wird möglichst vor diesen auf dem Boden abgelegt</p> <p>Die Arme liegen neben dem Körper</p> <p>Die Hände liegen neben den Füßen und die Innenflächen zeigen nach oben</p> <p>Diese Position mindestens 30 Sekunden halten</p>

© Therapeutenteam Blankenese

