Datteln gut drauf

SCAN ME

❷ Wecke das Qi

- Arme lang parallel nach vorn bis auf Schulterhöhe anheben – währenddessen einatmen, dann wieder sinken lassen – ausatmen
- Arm-/Handhaltung:
  - Ellenbogen sind leicht gebeugt
  - Handgelenke sind weich, Hände folgen der Bewegung wie Fahnen
- Ca. 3 Minuten wiederholen

Übungen von Kursleiterin Kathrin Buhl

Gefördert und unterstützt durch:

KREIS RECKLINGHAUSEN

vdek Die Ersatzkassen

AOK Die Gesundheitskasse

IKK classic

KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit!

SVLFG

❸ Das Herz und die Lunge öffnen

- Arme parallel nach vorn bis auf Schulterhöhe anheben, dann die Arme seitlich öffnen – währenddessen tief einatmen
- Arme zur Mitte zurückführen und wieder parallel absenken – lang ausatmen
- Arm-/Handhaltung:
  - Ellenbogen sind leicht gebeugt
  - Handgelenke sind weich, Hände folgen der Bewegung wie Fahnen

  Ca. 3 Minuten wiederholen

Übungen von Kursleiterin Kathrin Buhl

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

Familienbildungsstätte Datteln (FBS)
Kirchstr. 29, 45711 Datteln
Rufnummer: 02363/ 910000