Datteln gut drauf

SCAN ME

❹ Den Himmel öffnen

- Hände bilden vor dem Becken eine Schale, Hände körpernah bis auf Brusthöhe anheben, dabei Ellenbogen seitlich beugen
- Handflächen drehen nach vorn und oben, dann Hände weiter nach oben über den Kopf anheben, den Händen nachschauen
- Arme zur jeweiligen Seite in einer Kreisbewegung nach außen unten absenken
- Atmung: Mit der Einatmung nach oben – mit der Ausatmung nach unten bewegen

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

❺ Qi regulieren

- Hände bilden vor dem Becken eine Schale, Hände körpernah bis auf Brusthöhe anheben
- Auf Brusthöhe drehen die Handflächen nach unten, Hände nach unten absenken
- Atmung: Mit der Einatmung nach oben – mit der Ausatmung nach unten bewegen
- 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