

Adventskalender

Tür 14



Die heutige Bewegung ist:

D **E** **H** **N** **E** **N**
7 27 19

Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen, mit dem anderen Arm nach unten ziehen. Der Bauch ist fest eingezogen. Kein Hohlkreuz machen! Arm wechseln.



Finger dehnen. Dabei Arm ausstrecken und sanft die Finger heranziehen.

Drehe deine Handflächen langsam über außen bis die Fingerspitzen in Richtung Körper zeigen. Halte die Position für zehn Sekunden.

