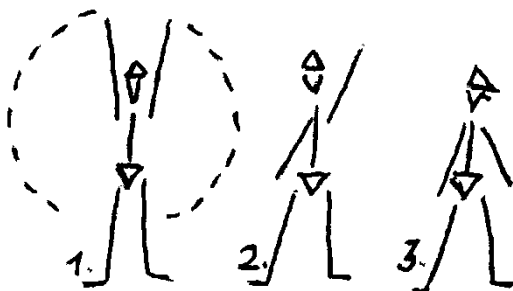


Atmung und Bewegung

So stärken Sie Ihr Abwehr- und Immunsystem

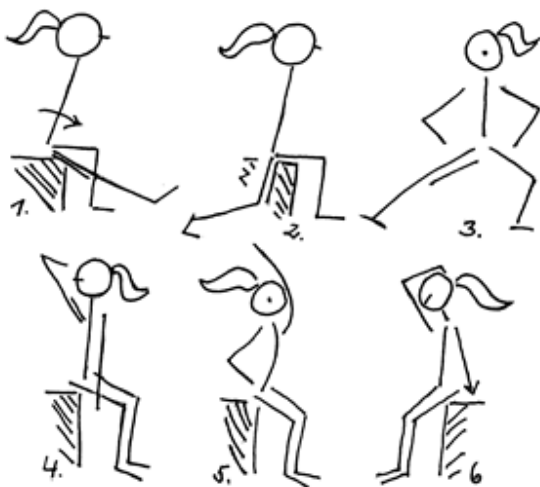
Die Immunzellen bewegen sich in den fascialen Strukturen, die den ganzen Körper und unseren Organismus durchziehen. Deshalb empfehlen wir Ihnen unser Übungsprogramm „Atmung und Bewegung“.

Eigene Notizen:



Atemübungen

1. Die Hände vor dem Körper falten, die Innenflächen nach außen drehen, dann mit dem Einatmen die Arme nach vorne und oben heben und mit dem Ausatmen langsam zur Seite wieder herunter lassen;
2. die Arme getrennt anheben, d.h. Handflächen nach oben bzw. unten drehen und so „Himmel und Erde stützen“;
3. nach hinten schauen, Oberkörper und Arme strecken und einatmen;



Dehnungen

1. hinterer Oberschenkel
2. vorderer Oberschenkel
3. innerer Oberschenkel
4. Brust- und Bauchmuskeln
5. Flanke
6. Nackenmuskulatur