Brustöffnung



Dauer
- 15 – 30 Sekunden pro Dehnung
- 3 –5 Durchgänge

Wichtig Schultern locker nach unten ziehen (nicht hochziehen), kein starkes Hohlkreuz. Die Körpermitte bleibt stabil.

Wirkung Schafft mehr Weite im Brustraum. Leichtere und tiefere Atmung. Kann sich entlastend und entspannend anfühlen.

Schaffen Sie im Sitzen oder Stehen durch eine gezielte Brustöffnung mehr Raum für Ihre Lungen.

Legen Sie die Hände in den Nacken und ziehen Sie die Ellenbogen nach hinten und die Schulterblätter zusammen. Atmen Sie tief ein. Halten Sie die Luft einen Moment an. Während Sie ausatmen, bringen Sie die Ellenbogen vor Ihr Gesicht. Wiederholungen Sie die Übungen

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie Unterstützung? Ich bin gerne für Sie da. Nehmen Sie Kontakt mit mir auf.

ATEM FOCUS

Dufourstrasse 147, 8008 Zürich, 078 637 94 30
www.atem-focus.ch, info@atem-focus.ch