

## 20 Die Brücke

Dehnung Hüftbeuger und Schultergürtel

Rückenlage

Hebe dein Becken an und falte unter deinem Rücken beide Hände.

Ziehe deine Hände und Schultern Richtung Fersen.

Halte die Knie parallel und ziehe sie Richtung Fußspitzen.

Alternativ kannst du deine Arme in U- Haltung ablegen und den Brustkorb weiten.

Halte diese Position für ca. drei tiefe Atemzüge.

# 20 Die Brücke

Alternative

