

15 Happy Baby



15 Happy Baby

Entspannung und Mobilisierung unterer Rücken und ISG

Rückenlage

Winkle deine Beine an und strecke deine Fußsohlen zur Decke.

Greife deine Zehen oder die Sohlen mit deinen Händen.

Drücke nun die Sohlen in deine Hände und umgekehrt und spüre wie dein unterer Rücken entspannt und langgezogen wird.

Du kannst leichte Schaukelbewegungen machen.

Ziel ist es, mit jeder Ausatmung Länge in der Wirbelsäule zu schaffen.