

# Kleine Entspannung für zwischendurch

Setze dich gerade auf einen Stuhl und stelle beide Beine nebeneinander auf den Boden.

1. Mache mit beiden Händen eine Faust und ziehe die Oberarme an den Oberkörper heran. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann Hände und Arme wieder locker.
2. Kneife die Augen fest zusammen, ziehe gleichzeitig deine Mundwinkel nach außen und dein Kinn nach unten. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann die Muskeln im Gesicht und Nacken wieder locker.
3. Ziehe die Schulterblätter nach hinten zum Stuhl, spanne deinen Bauch an und kneife die Gesäßmuskeln zusammen. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann die Muskeln im Rumpf wieder locker.
4. Drücke nun die Oberschenkel gegen die Sitzunterlage und kralle die Zehen vorsichtig ein. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lasse dann die Muskeln in den Beinen und Füßen wieder locker.
5. Stehe nun vom Stuhl auf und laufe kurz auf der Stelle. Lockere dabei die Arme, Beine und den Oberkörper.