

## MIKROPAUSEN ÜBUNG 12

### **Kreuz strecken**

Stehen Sie auf und legen Sie Ihre Handflächen ins Kreuz. Neigen Sie sich langsam nach hinten und blicken Sie dabei nach oben. Halten Sie die Position und atmen Sie ruhig durch und kommen Sie langsam nach vorne. Schütteln Sie die Beine aus und setzen Sie sich wieder.

