

## MIKROPAUSEN ÜBUNG 11

### **Schultern kreisen**

Setzen Sie sich entspannt hin. Beginnen Sie mit den Schultern zu kreisen. Machen Sie möglichst grosse Kreise und atmen Sie ganz ruhig. Halten Sie an und wechseln Sie die Richtung. Schütteln Sie die Arme aus und lockern Sie die Schultern.

