

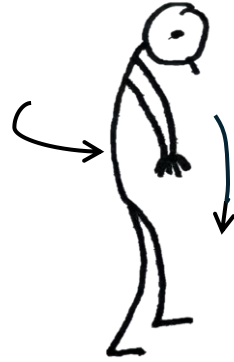
1



**Einatmen**

Daumen nach außen und hinten drehen – Brustraum und Schultern öffnen sich, Blick zum Himmel

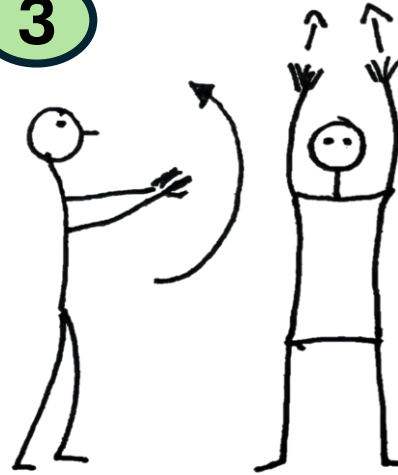
2



**Ausatmen**

Handrücken vor dem Körper zusammenlegen – oberer Rücken weitet sich, Blick zum Boden

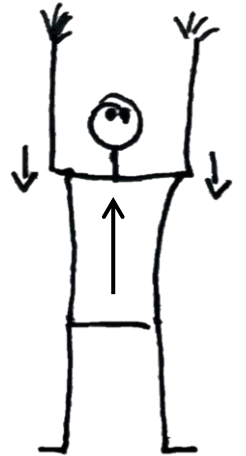
3



**Einatmen**

Aneinander gelegte Hände in weitem Bogen nach vorn oben führen – die Fingerspitzen ziehen zum Himmel

4



**Ausatmen**

Schultern sinken lassen – die Wirbelsäule wächst – Handflächen zeigen nach vorne

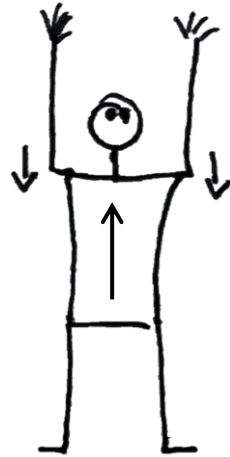
5



**Einatmen**

Hände und Oberkörper nach rechts oben „wachsen lassen“ – in die linke Rumpfseite atmen

6



**Ausatmen**

Zur Mitte zurück kommen – Schultern sinken lassen, während die Wirbelsäule wächst

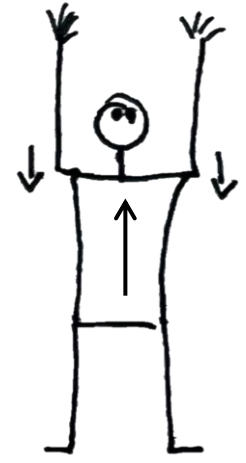
7



**Einatmen**

Hände und Oberkörper nach links oben „wachsen lassen“ – in die rechte Rumpfseite atmen

8



**Ausatmen**

Zur Mitte zurück kommen – Schultern sinken lassen, während die Wirbelsäule wächst