ONLINE\_OFFENE KLASSE, 22. November 2021, ganz sanft und langsam mit dem Nacken, den Schultern und dem oberen Atemraum üben

Stuhl mit Lehne

* Anfangsentspannung, mit den Armen kreisen, im Liegen
* Im Stehen – Arme kreisen lassen – eine langsame, meditative Achtsamkeitspraxis...!
	+ Vielfältige Variationen und Möglichkeiten... geht auch im Sitzen, am Schreibtisch
* Mit dem Stuhl – Blick zur Stuhllehne
	+ Arm im Gelenk drehen
	+ Ums Gelenk kreisen
	+ Vor und hinter den Körper ziehen
	+ Wie der Geier greift... LU JONG
	+ Schulter Übungen
		- Hände auf die Stuhllehne, Arme gestreckt
			* Schulter hoch/tief
			* Schultern vor/zurück
			* Schultern im Quadrat
			* Schultern im Kreis
		- Diese Übungen mit Klötzchen/Taschentuchbox an der Brustwirbelsäule/Stuhllehne/Wand...
* Im Stehen, Beine gegrätscht, re/li drehen, beugen, vorbeugen und wieder aufrichten, – X –
* Krieger am Stuhl – mit Betonung auf dem Oberkörper, den Schultern...
* Rückwärtige Liegestütze, weil das den Schultern so gut tut...!
* Bauchlage, auf die gekreuzten gestreckten Arme liegen – Armposition (vorn/hinten) wechseln
* Endentspannung...