

Übungen auf dem Ball oder Wipp-Hocker Bewegung, Entspannung und Ausgleich im Alltag



Übung 1
Hände auf die Schultern –
Daumen zeigt nach hinten –
Finger vorne – Kopf
gerade – Punkt fixieren –
drehen in die rechte und
linke Seite



Übung 2
Blick gerade – Punkt fixieren
– beide Arme ausstrecken –
Handflächen
anspannen – Bein hoch-
ziehen – halten – linke und
rechte Seite im Wechsel



Übung 3
Kopf zur Seite – Punkt fixie-
ren – rechter Arm streckt sich
nach unten – Hände
gehen in Dehnung – leichter
Zug im Nacken-Schulter-
Bereich entsteht



Übung 4
Hände verschränken – zie-
hen im Winkel Richtung
Decke – Blick geht mit –
Dehnung in die Decke



Übung 5
Blick gerade – Punkt fixie-
ren – Hände vor dem Körper
verschränken – beide
Hände ziehen in die eigene
Richtung – Zug entsteht



Übung 6
Hände auf die Schultern –
Daumen zeigt nach hinten –
Finger vorne – Kopf
gerade – Punkt fixieren –
drehen in die rechte und linke
Seite