

# Stress wegdrehen

## Entspannungsmusik

1. Auf einem Bein stehen und den Fuß im Knöchelgelenk drehen. Dreimal nach links und danach dreimal nach rechts. Danach kommt der andere Fuß an die Reihe.
2. Auf einem Bein stehen und das ganze Bein kreisen. Dreimal in jede Richtung. Danach das andere Bein nehmen.
3. Beide Arme schulterhoch zur Seite nehmen und kreisen lassen. Dreimal nach vorne, dreimal nach hinten durchführen.
4. Die Hand locker nach oben nehmen und das Handgelenk kreisen lassen. Danach die andere Hand benutzen. Im Anschluss mit beiden Händen versuchen.
5. Kreise deine Hüften nach rechts und dann nach links.