

# Lass los

Diese Übung dient der allgemeinen Entspannung und fördert die innere Ruhe. Die Atmung wird verbessert und die Schulter-Nacken-Muskulatur entspannt.

Aufrecht sitzen oder stehen:

- Einatmend die Schultern hochziehen.
- Ausatmend die Schultern entspannen.
- Die Augen können geschlossen sein.

Lassen Sie ausatmend gedanklich „den Alltagsstress fallen“.



Ein Gruß,  
der bewegt!



Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung  
in Schleswig-Holstein e.V.  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 710387-0  
Fax: 0431 710387-29  
gesundheit@lvgfsh.de  
www.lvgfsh.de



Unfallkasse Nord  
Seekoppelweg 5a  
24113 Kiel  
Tel.: 0431 6407-0  
Fax: 0431 6407-450  
ukn@uk-nord.de  
www.uk-nord.de

