



	<p><b>Berghaltung</b></p> <p><b>Wahlmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Füsse über den Boden bewegen</li> <li>Füsse auf und ab bewegen</li> <li>Füsse kreisen lassen</li> <li>Schuhe abziehen</li> <li>Decken unterlegen</li> </ul>
	<p><b>Schultern kreisen</b></p> <p><b>Wahlmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine oder grössere Kreise</li> <li>Richtungswechsel</li> <li>Hände auf die Schultern legen und mit den Ellbogen kreisen</li> </ul>
	<p><b>Handgelenke bewegen</b></p> <p><b>Wahlmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nach unten, nach oben</li> <li>Langsam oder schnell</li> <li>Hände zu Fäusten ballen und kreisen</li> <li>Richtungswechsel</li> </ul>
	<p><b>Torsokreise</b></p> <p><b>Wahlmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine oder grosse Kreise</li> <li>Langsam oder schneller</li> <li>Richtungsänderung</li> </ul>
	<p><b>Katze-Kuh</b></p> <p><b>Wahlmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine oder grössere Bewegungen</li> <li>Keine Rückbeuge sondern nur aufrichten</li> <li>Langsamer oder schneller bewegen</li> <li>Bewegung mit Atem koordinieren</li> </ul>



### **Vorwärtsbeuge**

#### **Wahlmöglichkeiten:**

Unterarme auf den Beinen abstützen  
Bein anziehen und Fuss auf den Stuhl stellen  
Beide Beine zur Brust ziehen



### **Hüftöffner**

#### **Wahlmöglichkeiten:**

Fusssohle an den Oberschenkel legen  
Ohne Schuhe



### **Sonnenatem**

#### **Wahlmöglichkeiten:**

Arme nur wenig anheben  
Arme bis über den Kopf heben  
Arme vor dem Körper heben