



## One-Minute-Wonder

### Schütteln, lockern, klopfen und dehnen

Du kannst deine Hände, Arme, Schultern, Füße und Beine oder den gesamten Körper als Ganzes angenehm und langsam ausschütteln. Alle Gelenke bleiben dabei locker.

Danach kannst du deine Muskeln an Beinen, Armen und Gesäss mit den Händen klopfen, schütteln und vibrieren. Die Handgelenke bleiben dabei ganz locker. Diese Übung vorsichtshalber nicht bei Ischias-Schmerzen, Hexenschuss oder problematischen Krampfadern anwenden.

Ebenfalls angenehm ist ein langsames und sanftes Dehnen und Strecken des ganzen Körpers. Dabei immer im angenehmen Bereich bleiben, nicht überdehnen. Wenn dir danach ist, kannst du dazu seufzen oder gähnen und alle Verspannungen ausatmen.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, [www.cranio-claudia.ch](http://www.cranio-claudia.ch), [info@cranio-claudia.ch](mailto:info@cranio-claudia.ch), +41 79 510 62 79