

Übungen für die Halswirbelsäule

Dehnung und Lockerung der Nackenmuskulatur

Workout statt Burnout



Den Kopf nach rechts und links drehen und dabei so weit wie möglich über die Schulter schauen.



Den Kopf langsam und kontrolliert bis zum Brustbein senken lassen und wieder nach oben bringen.



Den Kopf abwechselnd zur rechten und linken Schulter so weit wie möglich neigen.



Den Kopf bewusst und entspannt von rechts über vorn-unten nach links und wieder zurück führen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie nur Halbkreise machen.

Die Übungen sollen Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und dürfen keine Schmerzen verursachen. Auch weitere Übungsanleitungen können Sie unter www.gesund-zum-erfolg.de kostenlos herunterladen.

Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

GESUND[®]
ZUM ERFOLG



www.gesund-zum-erfolg.de