## Die schnelle **Entspannung** im Büro in 6 Minuten





In sich nach unten sacken lassen tief und gleichmäßig atmen

Arme leicht gespreizt nach oben strecken



**30sec** 





20sec



Arme leicht gespreizt strecken

rechter Arm über die Schulter nach oben strecken

beide Arme in sich verschrenken nach oben strecken

**20sec** 

**20sec** 

**20sec** 



rechter Arm nach vorne und linkes Bein nach oben strecken

**20sec** 

Bein

linker Arm

nach vorne

und rechtes

nach oben

strecken



**20sec** 





