

Tipp der Woche

9. April 2014

Eine Anti-Stress-Übung aus dem Finger-Yoga:

Legen Sie Ihre Hände entspannt auf Ihre Oberschenkel, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Die Spitzen von Daumen und Mittelfinger legen Sie aufeinander und drücken sie fest zusammen. Dann rollen Sie die Zeigefinger locker ein und strecken die Ringfinger und die kleinen Finger aus. Halten Sie die Spannung 30 Sekunden.

Am besten führen Sie die Übung gleich 2 bis 3 Mal nacheinander durch.

Ich wünsche Ihnen viel neue Energie!

