

## Tipp der Woche

16. März 2015

### Entspannungs-Tipp: Verspannungen lösen

Bewusste Anspannung hilft beim Entspannen. Spannen Sie deshalb immer mal wieder nacheinander von Kopf bis Fuß die Muskeln an, halten Sie die Spannung, und dann lassen Sie los: Gesicht (Grimasse schneiden), Schultern (nach hinten unten drücken), Arme (Faust ballen), Beine (Zehen krallen), Bauch (einziehen) und Po (zusammenpressen).

Einfach mehrmals am Tag durchführen.

Ich wünsche Ihnen gute „Ent-Spannung“!

