

## Dehn und Streckübungen

### 3. Oberkörper

Die Hände vor dem Bauch geben und die Finger ineinander verschränken, aus der Hüfte heraus ein wenig vorbeugen, bei gleichzeitigem langem und tiefem Einatmen die Hände heben - hoch über den Kopf strecken - Handflächen nach außen drehen - Körper ganz durchstrecken und ein wenig nach hinten beugen

