

The background features a vibrant yellow field on the left and top, transitioning into a series of horizontal, wavy bands of light blue and teal. The text 'Lockern' is rendered in a clean, white, sans-serif font, positioned on the left side of the composition.

Lo
cke
rn

Studierst du noch oder lockerst du schon?

Gönne deinem Nacken und deinen Schultern eine Entspannung

- Kreise deine Schultern gleichzeitig, abwechselungsweise, richtungsversetzt, so gross wie möglich und in alle Richtungen.
- Recke und strecke dich zur Decke.
- Führe deine Arme vor dir gestreckt nach oben über den Kopf, lass die Finger nach hinten zeigen und mache so einen grossen Kreis indem du die Arme wieder seitlich nach unten führst.
- Neige deinen Kopf Richtung einer Schulter, mit der Hand derselben Seite kannst du sanft den Kopf Richtung dieser Schulter ziehen, strecke den anderen Arm leicht Richtung Boden, beide Schultern sind entspannt, achte darauf, dass beide Schultern auf gleicher Höhe bleiben.
- Öffne deine Arme seitlich auf Herzhöhe, Finger zeigen nach hinten, Daumen Richtung Himmel, atme dabei tief ein und aus. Variation: Handflächen zeigen nach oben, Daumen nach hinten gerichtet.
- Lege deine Hände an dein Gesäss und neige den Oberkörper nach hinten.