

# Die „täglichen Vier“ von



**praxiserfolg**  
Die Unternehmensberatung



Setze dich möglichst aufrecht hin und schließe deine Augen. Lege deine Hände auf die Oberschenkel und kreise nur mit den Schultern jeweils 10 mal nach vorne und nach hinten.

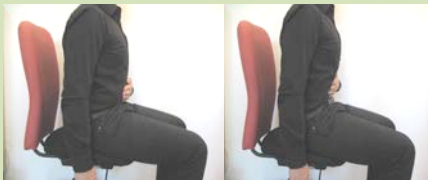
1

Wiederhole die Übung mindestens 5 mal täglich!



Setze dich an den Rand deines Bürostuhls. Bewege das Becken langsam nach hinten, so dass deine Wirbelsäule C-förmig wird. Dann bewegst du das Becken in die Gegenrichtung, bis deine Wirbelsäule S-förmig wird, und du ganz gerade sitzt. Wiederhole die Übung alle 2 Stunden 10 mal.

2



Setze dich möglichst aufrecht an den vorderen Rand des Sessels. Versuche nun, deinen Nabel nach hinten zur Wirbelsäule zu bewegen, indem du den Bauch einziehst. Halte die Spannung für 5 Sekunden und versuche trotzdem weiter zu atmen.

3

Mache täglich 5 mal 10 Wiederholungen.



Setze dich möglichst aufrecht auf einen Sessel. Bewege nun den Kopf nach vorne und hinten, ähnlich einer Schildkröte, die aus dem Panzer schaut. Beim nach hinten Ziehen soll ein Doppelkinn entstehen (keine Sorge, das geht wieder weg).

4

Wiederhole die Übungen rhythmisch alle 2 Stunden 10 mal.