



### **Bauch**

Wölben sie Ihren Bauch noch vorne  
Ziehen sie den Bauch ein

### **Rücken**

Formen sie einen Buckel, heben sie dabei die Schultern und das Gesäß vom Boden ab.  
Bilden sie ein Hohlkreuz

### **Brust**

Atmen sie tief ein und halten sie die Luft 2 – 4 Sekunden an, ehe sie wieder ausatmen

### **Schulter**

Ziehen sie Ihre Schultern nach vorne  
Ziehen sie Ihre Schultern nach hinten  
Ziehen sie Ihre Schultern nach oben

### **Oberarme**

Ballen sie eine Faust und winkeln sie die Unterarme an,  
spannen sie nun die Muskeln in Ihrem Oberarm an

### **Unterarme**

Ballen sie eine Faust und winkeln sie die Unterarme an,  
Spannen sie nun die Muskeln in Ihrem Oberarm an.

### **Gesicht**

Spannen sie nun die Muskeln in Ihrem Gesicht an, schneiden sie Grimassen

### **Ganzer Körper**

Spannen sie nun alle Muskelgruppen im gesamten Körper an

Strecken sie sich und geniessen die den Energieschub in Ihrem Körper

### **Tipp:**

Sie befinden sich in einer Konferenz oder einem Teamgespräch, eine Bemerkung eines Kollegen versetzt sie in Stress, sie merken wie sie wütend werden. Spannen sie die Hand und den Unterarm fest zu einer Faust an, natürlich unter dem Tisch. Atmen sie bei dem Muskellösen lange aus.