

moving



# my daily moving ...

**... in 3 Minuten besser drauf**

**Jetzt starten!**

[www.moving.de/in-3-minuten-besser-drauf](http://www.moving.de/in-3-minuten-besser-drauf)





## landing

Beginnend bei Schultern und Armen die Muskulatur entspannen und das Gewicht des Körpers in die Schwerkraft entlassen bis man das Gewicht als breitflächigen Bodenkontakt auf den Fußsohlen spürt.



## Krone

Sich bei den Fußsohlen beginnend nach oben strecken und danach wieder locker lassen.



## Medaille

Nach vorne beugen, als ob man eine Medaille umgehängt bekommt und sich sanft zurückbeugt.



## Palme

Becken nach rechts und Oberkörper nach links sinken lassen; danach sich zur anderen Seite bewegen.



## Schraube

Becken und Oberkörper nach links und dann nach rechts drehen; locker zurückschwingen lassen.



Die moving-Bewegungen immer sanft, locker und langsam durchführen und nur solange man die Bewegung als angenehm empfindet.

