

# Entspannungspause

## Atmung

Einfach ausprobieren und die wohltutende Wirkung genießen!

Langsam durch die Nase einatmen, bis 5 zählen, kurze Pause, durch den Mund ausatmen, bis 8 zählen und dabei die Lippen leicht schließen. Die Übung mehrmals hintereinander durchführen.



# **Pausa Relax Respirazione**

**Provaci e sentirei i  
effetti benefici!**

Inspirare lentamente dal naso  
contando fino a 5, breve pausa,  
espirare dalla bocca contando  
fino a 8, tenendo le labbra  
socchiuse. Ripeta questo  
esercizio più volte.





# Entspannungspause Schultern

Einfach ausprobieren und die  
wohltutende Wirkung genießen!

Einatmen und die Schultern nach oben  
ziehen, kurze Pause.

Ausatmen und dabei die Schultern  
nach unten fallen lassen.



# **Pausa Relax Spalle**

**Provaci e sentirei i  
effetti benefici!**

**Inspirare alzando le spalle,  
breve pausa, espirare  
abbassando le spalle.**





# Entspannungspause Füße

Einfach ausprobieren und die  
wohltutende Wirkung  
genießen!

Zehen bewegen: krallen,  
strecken, drehen.

Die Übung mehrmals  
hintereinander durchführen.





# **Pausa Relax Piedi**

**Provaci e sentirei i  
effetti benefici!**

**Muovere le dita dei piedi:  
piegarle a guisa di artigli,  
tenderle, rottearle più volte  
consecutivamente.**

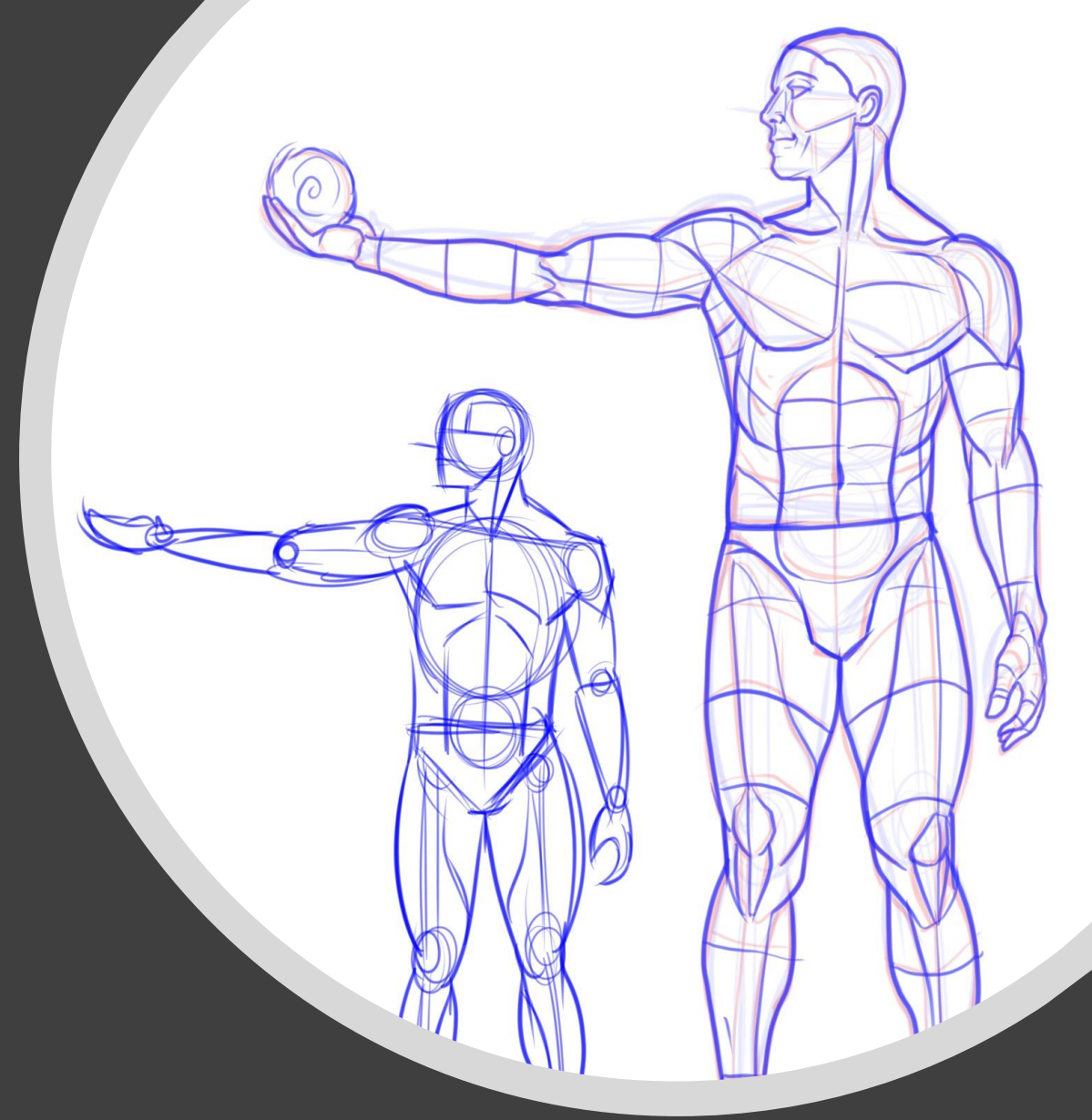


# Entspannungspause Muskulatur

**Einfach ausprobieren und die  
wohltutende Wirkung genießen!**

Beide Hände liegen auf den  
Oberschenkeln: eine Hand zur Faust  
ballen, 15 Sekunden halten und dann 45  
bis 60 entspannen.

Mit der anderen Hand wiederholen.





# Pausa Relax Muscolatura

**Provaci e sentirei i  
effetti benefici!**

Appoggiare le mani sulle cosce.  
Stringere il pugno con una mano per  
15 secondi, rilasciare per 45 fino a  
60 secondi, ripetere con l'altra mano.

