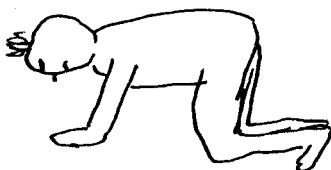


## Katzenbuckeln

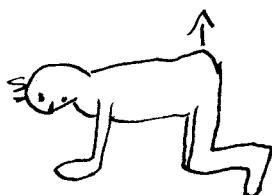
1. 4-Füßlerstand, Ellbogen nicht überstrecken! leicht nach außen drehen!



2. bewusst ein- und ausatmen

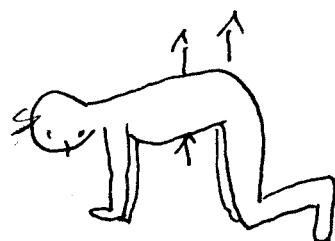
3. ausatmend den unteren Rücken vom Becken ausgehend gen Himmel wölben

4. einatmen



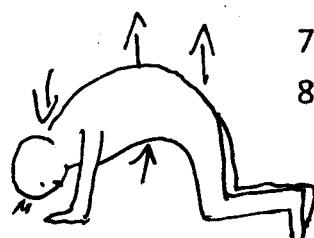
5. ausatmend den Bauchnabel ins Körperinnere ziehen, mittleren Rücken gen Himmel wölben

6. einatmen



7. ausatmend Kopf einrollen, Kinn zum Brustbein, Nacken rund

8. ca. 10 Atemzüge halten



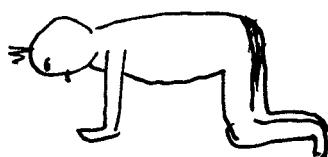
9. Lösen

- 9.1. untern Rücken lösen

- 9.2. mittleren Rücken lösen

- 9.3. oberen Rücken lösen

10. 3 Atemzüge im 4-Füßlerstand ausruhen



11. noch einmal machen

Nachspüren: im Sitzen, die Wirbelsäule als hängende Perlschnur

