

Kopf Tango Übung

	<p>1.</p>  <p>Einatmend aufrecht stehen, Blick geradeaus, Hände vor der Brust aneinandergelegt</p>	<p>2.</p>  <p>Ausatmend Handflächen nach links drehen, Oberkörper leicht mit drehen, Blick nach links</p>
<p>3.</p>  <p>Einatmend: linker Arm schiebt weg, rechter Arm beschreibt Kreis vorm Körper. Blick folgt der Bewegung; zum Schluss: Blick in die rechte Handinnenfläche</p>	<p>4.</p>  <p>Ausatmend Hände vor der Brust zusammenführen</p>	<p>5.</p>  <p>Einatmend in der Stellung bleiben</p>
<p>6.</p>  <p>Ausatmend Handflächen nach rechts drehen, Oberkörper leicht mit drehen, Blick nach rechts</p>	<p>7.</p>  <p>Einatmend: rechter Arm schiebt weg, linker Arm beschreibt Kreis vorm Körper. Blick folgt der Bewegung; zum Schluss: Blick in die linke Handinnenfläche</p>	<p>8.</p>  <p>Ausatmend Hände vor der Brust zusammenführen</p>