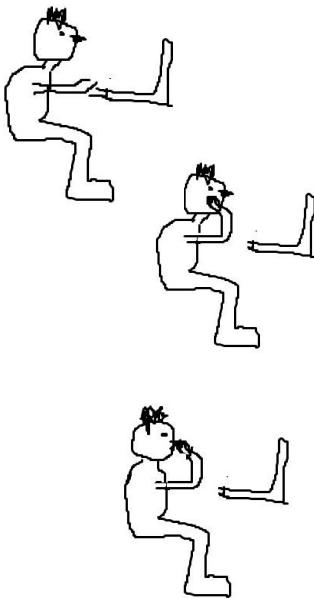


# Göttinnennacken



## Ausgangsposition:

- Sitzen mit Rundrücken und Hohlnacken
- am besten einen Punkt an der Wand fixieren – oder auch den Laptopbildschirm....

1. Schritt: Fingerspitzen an die Wangen legen
2. Schritt: ausatmend aufrichten
  - 2.1. gerne laut & mit offenem Mund ausatmen
  - 2.2. die Fingerspitzen schieben dabei die Wangen nach hinten und oben – dabei wird der Nacken lang und das Kinn nähert sich ein wenig dem Brustbein an
3. Schritt: mindestens ein Atemzug in der Stellung bleiben – gerne länger...
4. Schritt: einatmend in die Ausgangsposition zurück sinken
  - 4.1. gerne 5- bis 10-mal wiederholen!!!
5. Schritt: in Stellung „4“ zur Ruhe kommen
  - 5.1. Die Hände unter den Po schieben
6. Schritt: die Nase dreht sich nach links
  - 6.1. Soweit der Körper drehen mag
  - 6.2. Mit langem Nacken!
  - 6.3. nicht in Hohlnacken gehen! Nicht den Kopf neigen!
7. Schritt: das rechte Ohr sinkt ein klein wenig nach unten
8. Schritt: der Blick steigt und sinkt ca. 10x
  - 8.1. Der Kopf bewegt sich dabei nicht
9. Schritt: Augen entspannen, rechtes Ohr steigt wieder
10. Schritt: die Nase dreht sich nach vorne
11. Schritt: in Stellung „4“ kurz entspannen
12. Schritt: die Nase dreht sich nach rechts....
13. nachspüren & entspannen!!!!