

Stehen

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit und parallel und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.

Ziehen Sie die Zehen hoch und spreizen Sie sie. Halten Sie das eine Weile, dann entspannen Sie sich.

Sorgt für eine flexible, energiereiche Basis.
Anti-Aging beginnt in den Füßen!



Praxis für Atmung, Stimme, Sprache Susanne Koch

Markusstraße 34 • 53129 Bonn • Telefon 0228 • 26 19 119
kontakt@stimmfaltung.de • www.stimmfaltung.de