

## 12 Soforthilfe-Übungen für Energie und gute Laune

In diesem Buch findest du folgende Übungen:

Kopf hoch

Breitbeinig stehen

Brust raus

Hüftschwung

Schlüpfatmen

Mit den Füßen stampfen

Gähnen

Summen

Die Arme schwingen

Lächeln

Strecken und dehnen

Breitbeinig sitzen