

# Bewegungsstillstand war gestern Jetzt geht's ab in den Körper!

## Strahlendes Herz

### Spiralig verschraubt



Hallo, wir sind die ARTsider. Nach langer, Corona-bedingter Pause sind wir zurück und wollen nicht nur uns, sondern auch dich in Bewegung bringen – mit unserem Bewegungs-Tipp zum Wochenstart.

Diesmal: Das Strahlende Herz. Pia & Ede zeigen dir, wie du die Übung durchführst – Pia im Sitzen und Ede im Stehen!

Probier's gleich aus! Viel Spaß beim Üben wünschen dir die

*ARTsider*



Beginne im aufrechten Sitz. Schließe einen Moment deine Augen und spüre deinem Atem nach. Verwurzele deine Füße fest im Boden.



Ausatmend lasse nun deine Arme über vorne aufsteigen und senke sie einatmend über die Seite wieder ab. Wiederhole die Armkreise einige Male im Fluss deiner Atmung.

Halte dann deine Arme zur Decke ausgerichtet angehoben.



Mit der nächsten Einatmung streben deine Hände voneinander weg. Ein Arm zieht dabei nach vorne, der andere nach hinten. Dein ganzer Brustkorb dreht zur linken Seite.

Gefühlt schraubt er sich dabei aus deinem Becken heraus nach oben. Dein Herz wird weit, lass' es strahlen!



Ausatmend steigen deine Arme wieder nach oben auf und du drehst dich zum Ausgangspunkt zurück.



Mit der nächsten Einatmung streben deine Hände erneut voneinander weg. Nun drehst du dich zur anderen Seite. Ein Arm zieht nach vorne, der andere nach hinten.

Dein Brustkorb schraubt sich nach oben, dein Herz wird weit. Lasse es strahlen.



Komme ausatmend zum Ausgangspunkt zurück und wiederhole die kleine Abfolge zu jeder Seite 3x mehr.

**Starte bewegt in deine Woche!**