

## Bewegte 5-Minuten-Entspannung

- Beide Arme über dem Kopf gerade nach oben heben
- Den rechten Arm beugen und die Hand hinter dem Kopf in Richtung rechtes Schultergelenk bringen
- Linke Hand umfasst den rechten Ellenbogen und zieht ihn ganz sanft nach links
- Den Kopf nach rechts drehen und das Kinn ganz leicht zur Brust senken
- 3 x tief ein und ausatmen
- Die andere Seite genau so bearbeiten

***...entspannt Arm- und Schulter-Muskulatur sowie Nacken und die Schultergelenke.***

Sie können diese Übung überall durchführen (z.B. 2–3 mal täglich, vor/nach einer Besprechung). Sie benötigen nur sich selbst und können die Übung mit geschlossenen oder offenen Augen durchführen.



Weitere Informationen über den BVEP  
finden Sie unter: **[www.bv-ep.de](http://www.bv-ep.de)**