



Nach nur
6,5 Minuten
ruhiger und
gelassener

WOODSTOCKING IN DREI AKTEN Zum Starten: Aufwärmen

Jede Übung beginnt mit der Aufwärmphase (siehe unten). Sie dauert 2,5 Minuten und bereitet uns auf die folgende, eigentliche Organübung vor (je 2 Min). In der Abschlussphase stehen wir zwei Minuten lang aufrecht und spüren gründlich nach.
A: Stock steht senkrecht vor uns, Knie leicht gebeugt. Mit den Händen oberes Ende greifen. In großen Kreisen Körper und Stab erst rechts-, dann linksherum drehen.
B: Stock waagerecht vor die Brust heben, Hände an den inneren Griffmulden. In Paddelbewegungen Schultern kreisen.
C: Stab schrittweise immer weiter außen fassen, dabei zuerst die Ellenbogen, dann den gesamten Arm wie bei B bewegen.

