

Arme nach hinten!

Kleiner Aufwand, grosse Wirkung: die menschliche Spezies hat, was die Körperhaltung betrifft, eine Neigung zum „Zumachen“: im Idealfall gehen und sitzen wir gerade, oft schleicht sich jedoch die „Nussgipfel-Haltung ein:



Diese Haltung fördert Rückenschmerzen, Altersbuckel und Trübsinn. Das Geheim-Mittel dagegen? Öffnen Sie sich! Spreizen Sie



die Arme wie ein Vogel weit nach hinten und atmen Sie tief durch! Damit öffnen Sie den Geist, durchbluten die müden Muskeln und bringen Ihren Nachbarn zum Grinsen! 3-5x

täglich für ein paar Sekunden genügt, um sich schon bald wie ein neuer Mensch zu fühlen. Nicht überlegen - ausprobieren!

(Yves E. Patak, 2012)