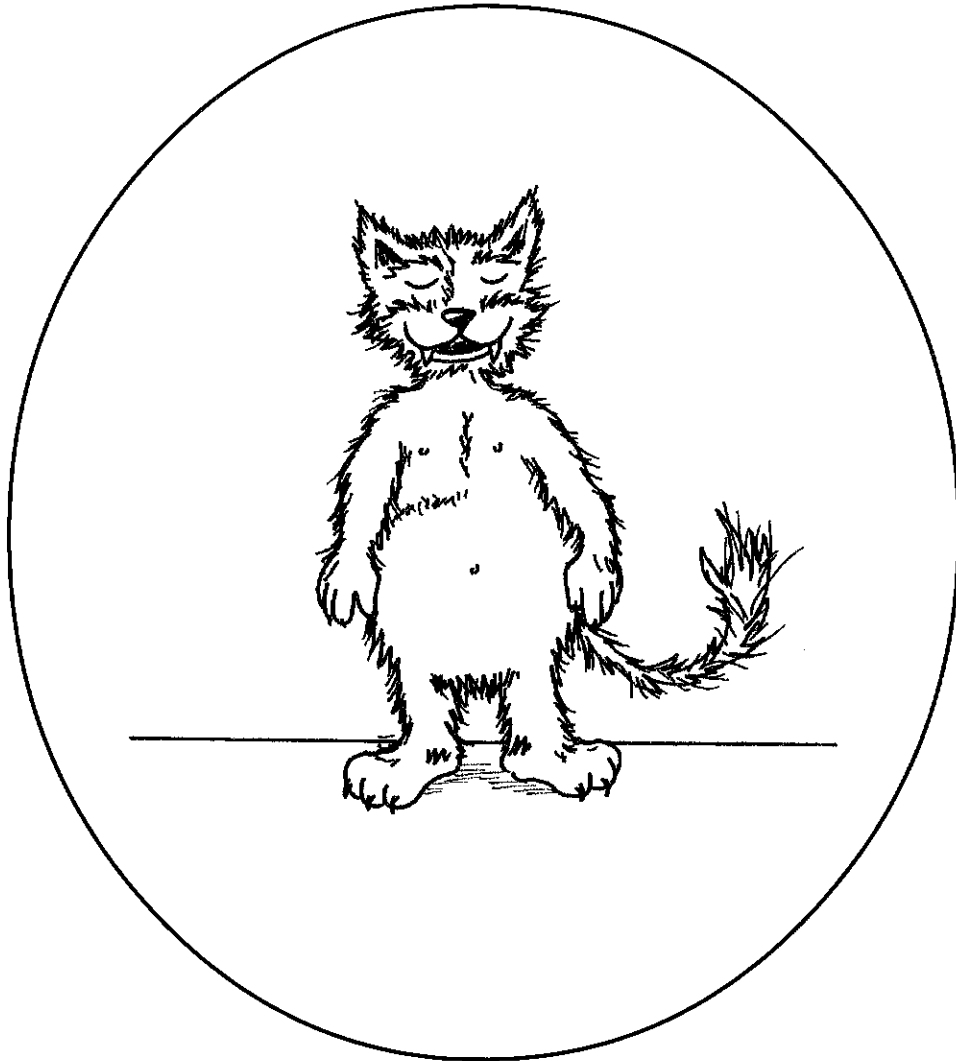


# Berg



## Übungsablauf:

Steh aufrecht mit leicht gespreizten Beinen. Lass deine Arme locker neben dem Körper hängen. Spüre, dass der Boden dich trägt.