

Körnmahlen



Übungsablauf:

Setz dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Falte deine Hände und strecke deine Arme aus. Beschreibe nun mit deinen Armen einen horizontalen Kreis. Zehnmal im Uhrzeigersinn und zehnmal entgegengesetzt. Stelle dir dabei vor, dass du Korn mahlst.