



## DEINE HALTUNG



**Gedanken:** OJE! oder OH JA!

**Kopf** vorgeschoben oder locker und aufrecht?

**Schultern** angespannt hochgezogen oder locker?

**Brustkorb** rausgedrückt oder entspannt?

**Oberkörper** vorgebeugt oder aufrecht?

**Hohlkreuz** und Verspannung im Becken oder alles locker?

**Knie** durchgedrückt oder leicht gebeugt?

**Füße** „abgehoben“ oder gut am Boden?