

Progressive Muskelentspannung

1. Hand



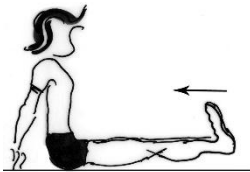
2. Oberarm



3. Brust



4. Bein



5. Gesicht



6. Gesicht



© www.ClipartFree.de

7. Alles auf einmal!

*jeweils 5 sec anspannen
und 30 sec entspannen*