



POSEIDON

THERAPIE BEWEGUNG MASSAGE



RüggäWind

Manual- und Bewegungstherapie

Stein Grundstellung



Kniescheibe
lockerlassen

Knie hinten
langstrecken

Fuss maximal
biegen

Die Zehen möglichst lang an die
Steinkante anlegen und in den
Stein drücken; nicht krallen

