


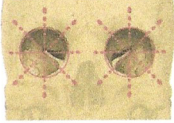
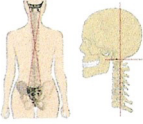



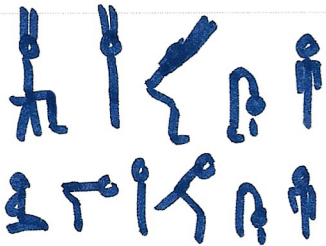
	<p>GP sitzen auf Schemmel oder an Wand im Schneidersitz</p>			<p>Quadranten am Schädel</p>
	<p>Ausrichten von Kniekehlen und Sitzbeinhöcker</p>			<p>BWS-Rotation</p>
	<p>Hochturm Bambus im Wind</p>			<p>Quadranten der Augenhöhlen</p>
	<p>Kreuzbein diagonal Atlas</p>			<p>Augen und Muskeln erspüren</p>
	<p>Zwerchfell-Quadrantendehnung</p>			<p>Pseudoringmuskeln - Ausdehnen – Zusammenziehen</p>
	<p>Quadranten am Gaumen</p>			<p>Hochturm, Aufstehen, Steilhang, Kopfunter, Aufrichten Hocke, Aufstehen, Steilhang, Kopfunter, Aufrichten</p>