



# DIE LIEGE

*Die Liege für alle die gerne im Freien lesen,  
faulenzten, sonnen, Leute beobachten...  
Im Park, am Fluss, im Wald, am Strand, wo du deine  
Liege aufstellst ist in deiner Hand.*

## **Anwendung**

Der Untergrund sollte weich sein und nicht rutschig, denn die Liege bleibt durch dein eigenes Gegen-  
gewicht aufrecht stehen.

Das Holzkreuz wird in den Stoff gesteckt – die längeren  
Seiten oben – und alles flach auf den Boden gelegt.  
Du setzt dich auf die Liege genau unterhalb des Holz-  
kreuzes und stellst dieses auf. In dem du dich lang-  
sam zurücklehnst und das Kreuz in einer angenehmen  
Stellung positionierst, wirst du den Punkt erreichen,  
wo du deine Hände vom Holzkreuz lösen und einfach  
entspannen kannst.

## **Wir wünschen Dir viel Spass beim Faulenzen!**

Nach dem Faulenzen das Holzkreuz  
zusammenlegen, im Stoff einrollen, zusammen-  
schnüren und weiter geht's.