



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.