



Checkliste Körpersprache für mehr Wirkung im Außen

Checkliste Stehen

Überprüfen Sie Ihre Haltung:

- Haben Füße beide Bodenkontakt?
- Parallel und hüftbreit
- Fußspitzen nach Außen?
- Knie locker?
- Becken leicht nach hinten gekippt?
- Schultern locker nach unten?
- Kopf gerade und Kiefer locker?



Checkliste Sitzen

Überprüfen Sie Ihre Haltung:

- Haben beide Füße Bodenkontakt?
- Parallell und hüftbreit?
- Sitz in richtiger Höhe? Rechter Winkel der Fußgelenke, Knie, Hüfte, zwischen Hals und Kinn
- Ist Stuhlhöhe korrekt?
- Ist Becken leicht nach vorne gekippt?
- Schultern locker?

