

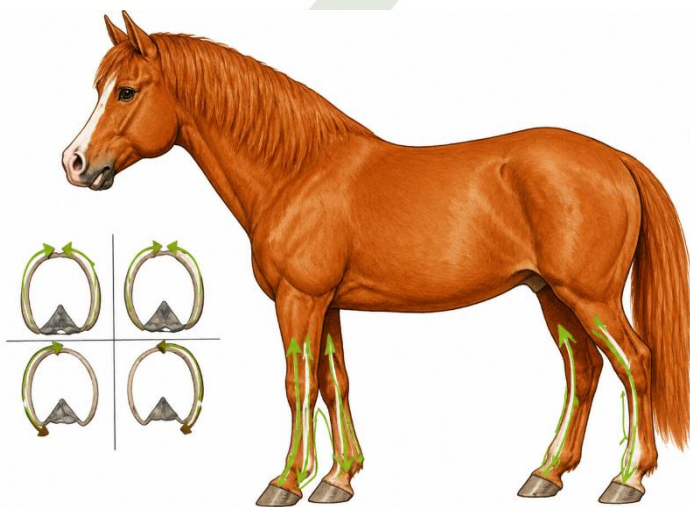
Die Durchführung ist ganz einfach!

Dreht den Wasserschlauch so weit auf, dass das Wasser etwa einen Zeigefinger breit sanft herausfließt.

Begonnen wird **Herz fern**, also am rechten Hinterbein. Anschließend folgt das linke Hinterbein, das rechte Vorderbein und zum Schluss das linke Vorderbein.

Führt den sanften Wasserstrahl an den Hinterbeinen von der Hufkrone/Pfote an der Innenseite bis zum Sprunggelenk nach oben und anschließend an der Außenseite wieder nach unten. Umkreist dabei das Gelenk einige Male. An den Vorderbeinen wird der Wasserstrahl auf die gleiche Weise bis zum Karpalgelenk geführt.

Nehmt euch für jedes Bein etwa **5 Minuten** Zeit. Gerne könnt ihr den gesamten Durchgang auch wiederholen.



Bilder wurde mit KI generiert.