

Mikrotipp Entspannung

*Für diese Übung sollten Sie es sich bequem machen -
am besten legen Sie sich auf eine weiche Unterlage*

Zur Ruhe kommen

- > Der Atem wird ruhig und gleichmäßig. Er findet seinen eigenen Rhythmus, etwa so wie ein Baumwipfel leise im Wind hin- und herschwankt. Beobachten Sie das ruhige Fließen Ihres Atems.
- > Die Arme werden, einer nach dem anderen, so schwer, als ob in jeder Hand ein schwerer Koffer gehalten würde.
- > In den Armen breitet sich eine wohlige Wärme aus, so als ob die Sonne aus den Wolken herausgetreten wäre und nun intensiv auf Ihre Arme scheint.
- > Genießen Sie Ruhe, Schwere und Wärme, so lange es Ihnen angenehm ist.
- > Zählen Sie in Gedanken rückwärts von fünf bis null, öffnen Sie die Augen, winkeln Sie die Arme mehrmals kräftig an und recken und strecken Sie sich.