

Übung: Die Schwere

(Muskelentspannung)

1. Ich bin ganz ruhig. (1-2x)
2. Der rechte Arm ist schwer. (3-5x)
3. Der linke Arm ist schwer. (3-5x)
4. Beide Arme sind schwer. (3-5x)
5. Ich bin ganz ruhig. (1-2x)
6. Das rechte Bein ist schwer. (3-5x)
7. Das linke Bein ist schwer. (3-5x)
8. Beide Beine sind ganz schwer. (3-5x)
9. Ich bin ganz ruhig. (1-2x)
10. Arme und Beine sind schwer. (3-5x)
11. Ich bin ganz ruhig. (1-2x)
12. Ich genieße die Ruhe!

Zurücknehmen:

1. Arme mit geballten Fäusten ein paar Mal energisch und ruckartig beugen und strecken.
2. Tief ein- und ausatmen.
3. Augen öffnen.