

Neue Energien

Müde und verkrampft? Mit dieser Übung entspannen Sie schnell und tanken neue Kraft.

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Kopf wie bei einer Marionette an einem Faden nach oben gezogen wird.

Atmen Sie langsam und tief ein und spannen Sie so viele Muskeln an wie möglich.

Halten Sie kurz die Luft an.

Nun atmen Sie wieder langsam aus und entspannen dabei alle Muskeln.

Wiederholen Sie diese Übung fünfmal.

Sie fühlen sich wohliger schwer und warm. Spüren Sie dieser Wärme nach. Denken Sie an etwas Schönes. Rufen Sie sich eine angenehme Erinnerung ins Gedächtnis oder wandern Sie in Ihrer Phantasie an einen Ihrer Lieblingsplätze.

Atmen Sie ruhig weiter, ohne bewusst an Ihre Atmung zu denken.

Wenn Ihre Gedankenreise zu Ende ist, strecken und recken Sie sich langsam. Gähnen Sie kräftig und spüren Sie Ihrer wiedererstarzten Energie nach.