

## Stress abbauen

**Zu manchen Zeiten wird der Stress einfach zu viel. Mit dieser Übung fallen Anspannung und Belastung von Ihnen ab.**

Stellen Sie sich gerade und schulterbreit hin. Die Knie sind leicht gebeugt. Entspannen Sie sich. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern locker nach unten fallen.

Atmen Sie tief ein und strecken Sie dabei den rechten Arm nach oben.

Beim Ausatmen lassen Sie den rechten Arm mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.

Atmen Sie tief ein und strecken Sie dabei den linken Arm nach oben.

Beim Ausatmen lassen Sie nun den linken Arm mit einem lauten Seufzer nach unten fallen und schlaff hängen.

Beim nächsten Einatmen strecken Sie beide Arme weit über den Kopf nach oben. Versuchen Sie die Decke zu erreichen.

Atmen Sie mit einem Seufzer tief aus, beugen Sie dabei den Oberkörper leicht nach vorne und lassen Sie beide Arme zeitgleich schwer nach unten fallen.

Stellen Sie sich dabei vor, wie Ihr angestauter Stress direkt aus Ihren Händen zu Boden fällt und verschwindet.

Wiederholen Sie die Übung so oft Sie mögen.