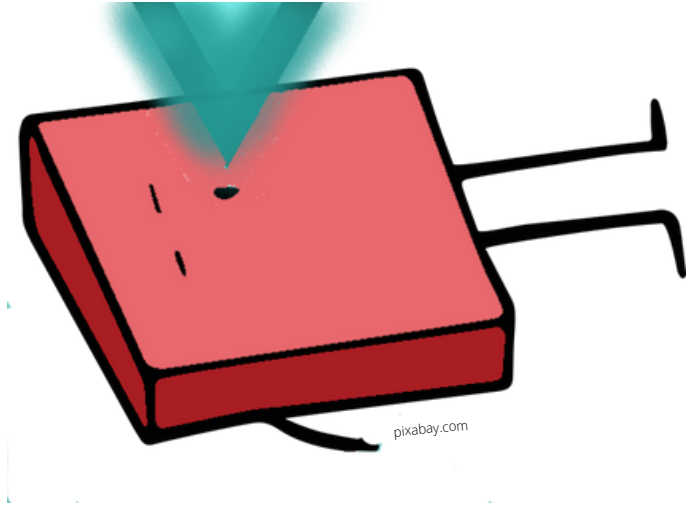


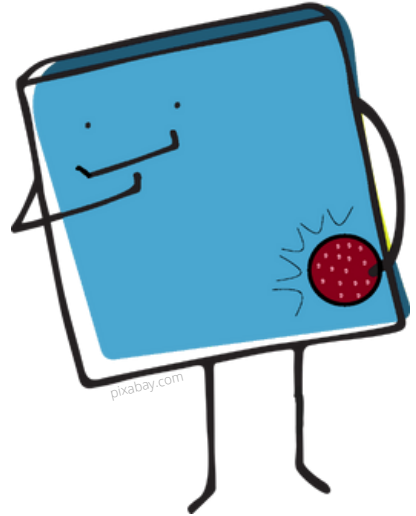
Atem-Übung



Mache es Dir gemütlich.
Im Sitzen oder Liegen.
Atme 4 Sekunden lang ein.
Dann atme 7 Sekunden lang aus.

Du kannst die Sekunden mit Deinen Fingern zählen.
Das wiederholst Du ein paar Mal.
Fühle in Dich hinein.
Hat sich etwas verändert?

Abroll-Massage



Du kannst sitzen oder stehen oder liegen.

Nimm Dir einen Ball.

Rolle den Ball langsam über Deinen Körper.

Zum Beispiel:

Über Deine Beine. Deinen Bauch. Deine Arme.

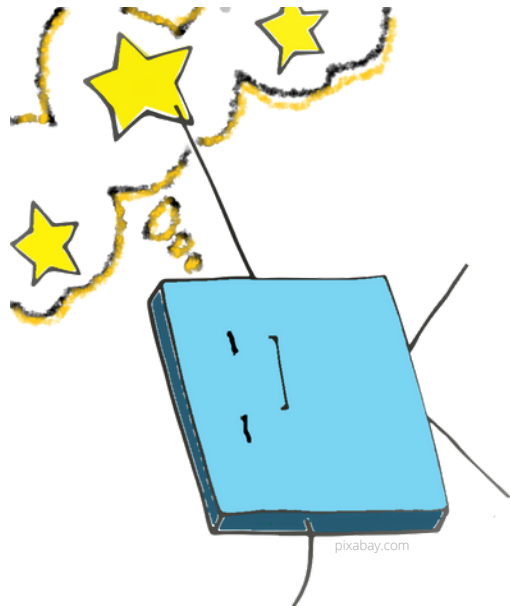
Deinen Nacken.

Du kannst den Druck auf den Ball auch ändern.

Wenn du möchtest:

Mache die Übung mit einem Partner.

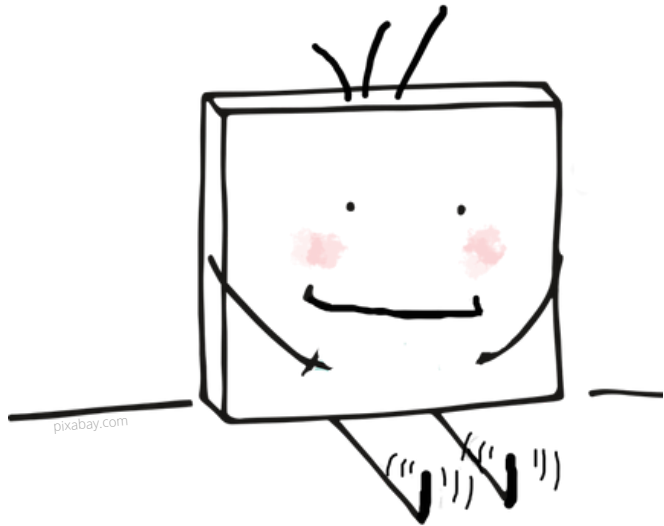
Traum-Reise



Mit Traum-Reisen kannst Du Dich entspannen.
Mache es Dir gemütlich. Im Liegen oder Sitzen.
Jemand liest eine Geschichte vor.
Du darfst zuhören.

Wenn Du möchtest: Schließe Deine Augen.
Du darfst träumen und Dich entspannen.
Manchmal ist Träumen schöner als eine echte Reise.

Zehen-Wackler



Hebe die Zehen an.

Lasse die Zehen wieder runter.

Nur die Zehen, die Füße bewegen sich nicht.

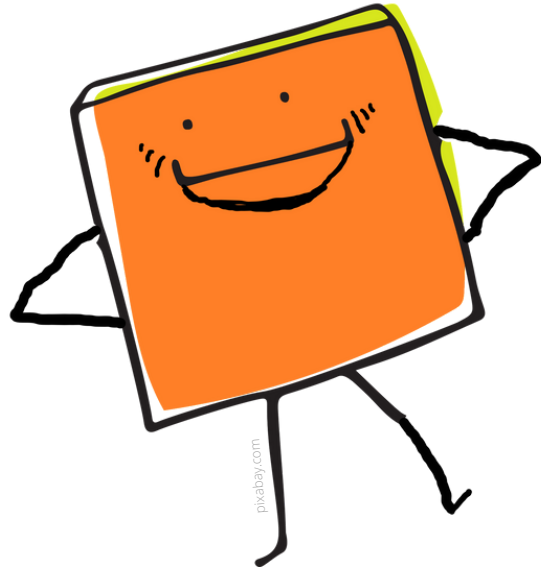
Versuche nur mit den großen Zehen zu wackeln.

Du kannst die Zehen auch kreisen lassen.

Oder sie gleichzeitig bewegen.

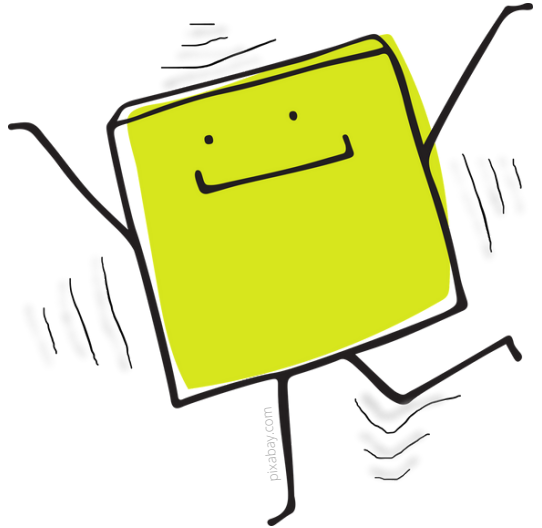
Oder abwechselnd in einem Rhythmus.

Lach-Yoga



Lachen entspannt Dich und macht glücklich.
Lache oder lächele jeden Tag.
Zum Beispiel: Morgens im Bett.
Auf dem Weg zur Arbeit.
Egal wo und wann.
Ziehe die Mundwinkel nach oben.
Oder schneide eine Grimassen.
Das entspannt den Kiefer und das Gesicht.
Und macht gute Laune.

Bäumchen-Schüttle-Dich



Stelle Dich gerade hin.

Wie fühlt sich Dein Körper heute an?

Mache Dich locker. Hüpfе auf und ab.

Schüttele Deine Arme. Deine Beine. Deine Hände.

Jetzt mache eine kurze Pause.

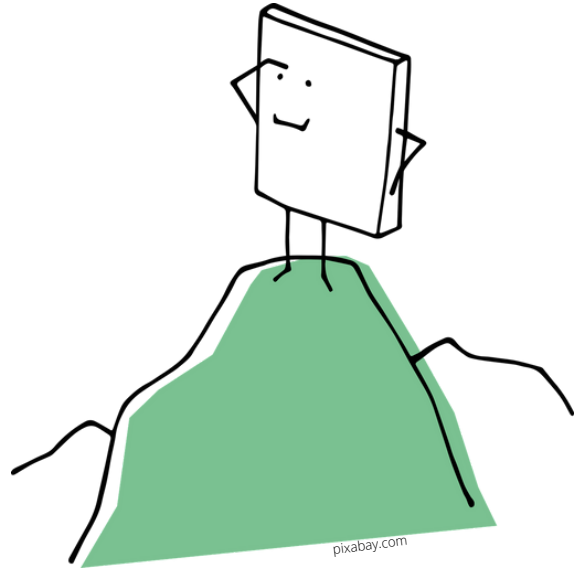
Kreise langsam Deinen Kopf.

Mache Dich nochmal locker.

Hüpfе auf und ab. Schüttele Dich. Für 1 Minute.

Fühle in Deinen Körper: Wie fühlt er sich jetzt an?

Blick in die Ferne



Mache Deine Augen weit auf.

Schaue aus einem Fenster.

Suche Dir einen Punkt in der Ferne.

Was ist das Weitestе, das Du erkennen kannst?

Wandere mit Deinen Augen den Horizont entlang.

Das wirkt beruhigend und entspannt Deine Augen.