



MUSKELENTSPANNUNG

Wir werden uns jetzt gemeinsam entspannen. Gedanken, die noch stören, lassen wir mit einer Wolke fortziehen.

Wir fangen mit den Händen an.

Mache die Hände zur Faust.

Halte 5 Sekunden die Spannung.

Atme dabei weiter.

Lasse jetzt locker.

Entspanne die Hände

nun 30 Sekunden.

Deine Hände sind angenehm warm.

Das Gefühl breitet sich

im ganzen Körper aus.

Genieße das Gefühl

so lange Du möchtest.

Die Entspannung endet:

Atme tief ein und

mache die Augen auf.



Der Text ist zitiert aus: Anne Kathrin Berg. Lebenshilfe Rheinland Pfalz. Zentrum für leichte Sprache: „Einfach entspannen. Das tut mir gut“. Symbole: MetaSearch. Bearbeitung: FiT-Team, 04/2020