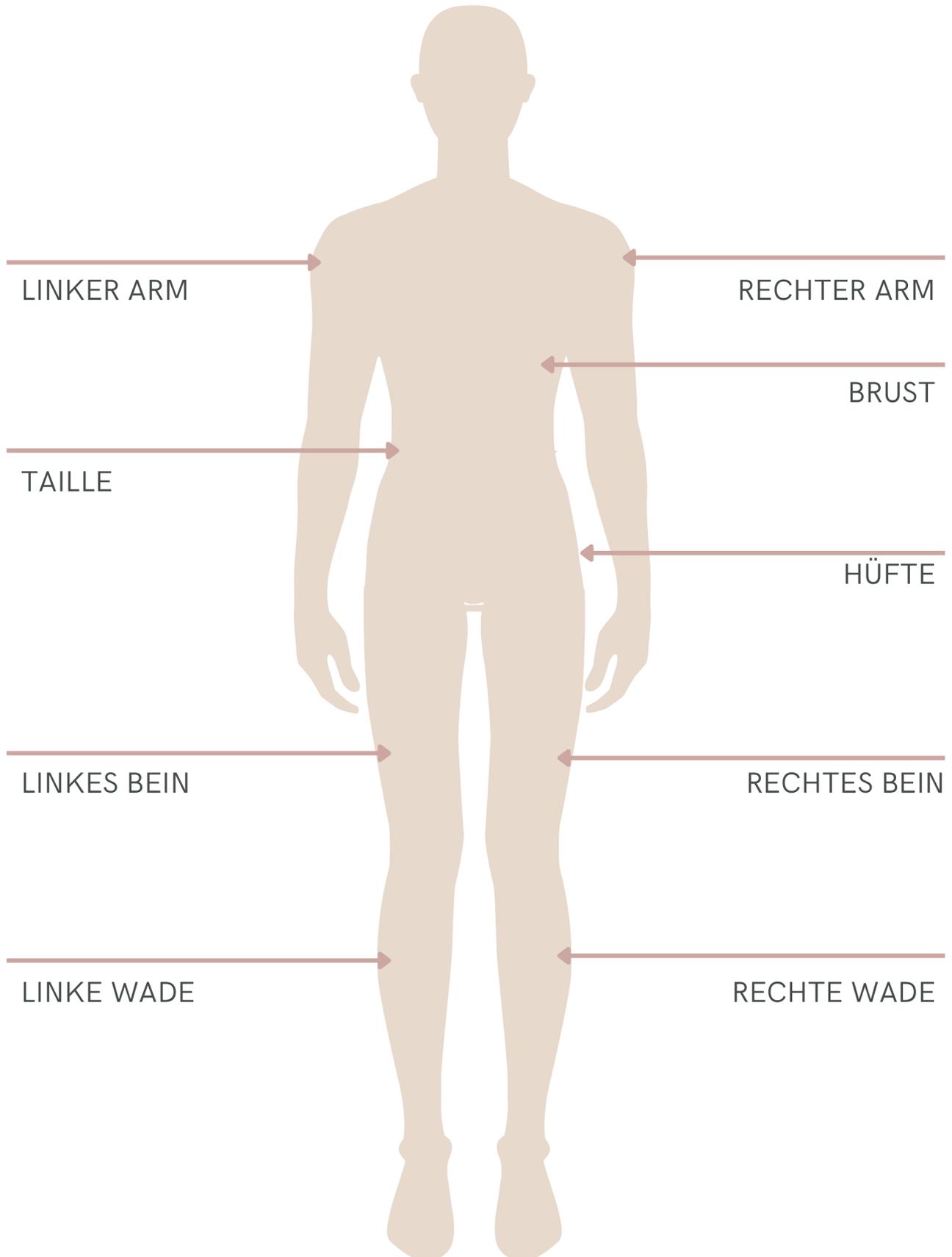


Umfänge

Datum: _____



Körpergefühl

1. Nimm eine für dich bequeme Position ein und Schließe deine Augen
2. Atme tief und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus.
3. Atme so weiter und stelle dir vor, wie ein angenehm warmes Licht über deinen Kopf schwebt.
4. Lasse das Licht über jede Körperpartie fahren und werde dir des Gefühls dabei bewusst.
5. Lasse jede Anspannung, die du eventuell verspürst, ziehen, indem du das entsprechende Körperteil entspannst.
6. Scanne von deinem Kopf ausgehend mit dem Licht den Nacken, das Gesicht, runter zu deinen Schultern, bis du unten bei den Zehen angekommen bist.

Was fühlst du ..?

