

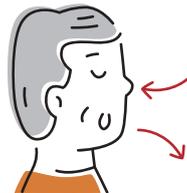
Zeit für Entspannung

12 einfache Übungen für Ihre Gesundheit und mehr Wohlbefinden



Atmung

Langsam einatmen, bis 5 zählen – kurze Pause – ausatmen, bis 8 zählen.



Atmung

Durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, dabei die Lippen leicht aufeinander pressen.



Füße

Zehen in den Schuhen strecken, drehen und krallen, mehrmals wiederholen.



Schultern

Einatmen und Schultern nach oben ziehen – kurze Pause – ausatmen und Schultern nach unten fallen lassen.



Puls spüren

Fingerkuppen aufeinanderlegen. Puls zwischen beiden Daumen, zwischen beiden Zeigefingern und zwischen beiden Mittelfingern usw. spüren.



Muskulatur

Hände auf die Oberschenkel legen. Linke Hand zur Faust ballen, 15 Sek. halten, dann 45 bis 60 Sek. entspannen, mit rechts wiederholen.



Gedankenreise

Schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich an einen wunderschönen Moment, z. B. aus dem letzten Urlaub.



Bewegung

Gehen Sie vor oder nach den Übungen mindestens 10 Min. zu Fuß, um den Kopf zu leeren.



Augen

Hände reiben bis sie warm sind. Dann Hände auf die Augen legen, so dass kein Licht einfällt, 3 Min. halten. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.



Zufriedenheit

Schließen Sie die Augen. Denken Sie an eine Situation oder einen Ort, wo Sie das letzte Mal zufrieden und ruhig waren.



Mittagsschlaf

Gönnen Sie sich ein kleines Schläfchen, am besten nach dem Mittagessen.



Lachen

Denken Sie an eine komische Situation und lachen Sie. Freude entspannt!