Selbstbewusstsein unterstützen durch Entspannung

Lege dich auf deine Unterlage und nimm wahr, wie du dich fühlst. Rekle, strecke und dehne dich ausgiebig und genussvoll.

Stelle die Knie auf und winkle die Unterarme an, so dass die Hände zur Decke gestreckt sind.

Lass mit einem kräftigen „hu“ die Arme und die Beine weggleiten, bis sie gestreckt sind. Wiederhole diese entspannende Bewegung mehrmals.

Lenke die Aufmerksamkeit auf deine Füsse und auf den Raum zwischen Fersen und Unterschenkel. Entspanne diesen Bereich.

Gehe mit der Aufmerksamkeit zu den Kniekehlen. Nimm den Raum zwischen Kniekehlen und Boden wahr und lass deine Kniekehlen etwas weiter zum Boden sinken.

Lenke die Aufmerksamkeit zur Lendenwirbelsäule und zum Raum zwischen der Lendenwirbelsäule und dem Boden. Lass die Wirbelsäule mit jedem Ausatmen etwas näher zum Boden kommen.

Nimm dein Gesicht wahr, die Augenlider und den Raum zwischen den Augen. Entspanne deine Augenlider.

Nimm den Mund, die Lippen und den Raum zwischen den Lippen wahr. Entspanne ganz bewusst Lippen, Mundraum und Zunge.

Nimm deine Schultern und den Raum zwischen Schultern und Unterlage wahr. Entspanne deine Schultern.

Nimm deinen ganzen Körper wahr.

„Nimm dich selbst bewusst wahr, so wirst du selbst-bewusst!“

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 80

Jacqueline Nef, Ahornstrasse 20, 8600 Dübendorf