A N L E I T U N G

BODYSCAN

NIMM DIR ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

StressTreff Anleitungen

Bewusste Zeit

PLANE ZEIT FÜR DEINE SELBSTFÜRSORGE EIN

Nimm Dir für Deine Entspannung Zeit. Auch wenn Deine Zeit sehr begrenzt ist, ist es wichtig die eigene Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen. Du kannst wieder Energie tanken, bist produktiver und hast weniger Stress.

Angenehme Umgebung

FINDE DEINEN WOHLFÜHLORT

Wichtig ist, dass Du Dich bei Deiner Entspannungsübung wohlfühlst. Finde einen entspannten Ort, der eine besondere Bedeutung für Dich hat und den Du nicht mit Stress in verbindung bringst.

Kein Zeitdruck

KEINE TERMINE DIREKT NACH DER ÜBUNG

Besonders effektiv sind die Übungen, wenn Du keine anschließenden Termine hast. So kannst Du Dich besser konzentrieren und hast den anschließenden Termin nicht immer im Kopf.

Übung macht den Meister

MIT JEDEM MAL EIN BISSCHEN BESSER

Wenn Du noch keine Erfahrung mit Entspannungsübungen hast, kann es ein bisschen dauern, bis Du Dich voll und ganz darauf einlassen kannst. Hier gilt: Übung macht den Meister. Dran bleiben, es lohnt sich!

Los gehts!

VIEL SPASS UND EINE GUTE ENTSPANNUNG

Wir wünschen Dir viel Spaß bei Deiner ganz persönlichen Entspannung.

WWW.STRESSTREFF.COM

Bodyscan Anleitung

Übung 1

SUCHE DIR EINE ANGENEHME POSITION. SITZEND ODER LIEGEND. SO, WIE ES SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT.

Übung 2

LASS DEINE ARME GANZ RUHIG NEBEN DEINEM KÖRPER LIEGEN ODER BEQUEM AUF DEINEN OBERSCHENKELN ODER DEM STUHL. SCHLIESSE DEINE AUGEN UND NIMM EINEN GANZ TIEFEN UND ACHTSAMEN ATEMZUG.

Übung 3

WENN GEDANKEN KOMMEN, NIMM DIESE ACHTSAM WAHR, OHNE SIE ZU BEWERTEN UND LASSE SIE DANN WEITERZIEHEN. SOLLTEST DU BEI DER ÜBUNG ABSCHWEIFEN, LENKE DEINE AUFMERKSAMKEIT GANZ BEWUSST WIEDER AUF DIE JEWEILIGE KÖRPERREGION.

Übung 4

SPÜRE, WIE DEIN KÖRPER GANZ SCHWER WIRD. GANZ ENTSPANNT UND SCHWER.

Übung 5

WIR STARTEN MIT DEN FÜSSEN. SPÜRE GANZ GENAU IN DEINEN LINKEN FUSS UND DANN IN DEINEN RECHTEN FUSS. SPÜRE GANZ GENAU, WELCHER TEIL DEINER FÜSSE DEN BODEN BERÜHRT. SPÜRE IN JEDEN DEINER ZEHEN HINEIN. VOM KLEINEN, BIS IN DEN GROSSEN ZEH.

Übung 6

WENN DU BEREIT BIST, KONZENTRIERE DICH AUF DEINE WADEN UND DEINE SCHIENBEINE. WANDERE MIT DEINER AUFMERKSAMKEIT ERST ZUM LINKEN BEIN UND ANSCHLIESSEND ZUM RECHTEN BEIN.

Übung 7

LENKE DANN DEN FOKUS AUF DEINE OBERSCHENKEL. KANNST DU SPÜREN, WIE SIE GANZ SCHWER AUF DER UNTERLAGE LIEGEN? KONZENTRIERE DICH UND NIMM WAHR, WAS DU IN DEINEM INNEREN SPÜREN KANNST.

Übung 8

JETZT KANNST DU MIT DER AUFMERKSAMKEIT WEITER WANDERN. WEITER, BIS ZU DEINEM BAUCH UND DEINEM RÜCKEN.

Übung 9

ACHTE AUF DEINEN ATEM. KANNST DU SPÜREN, WIE SICH DEIN BRUSTKORB HEBT UND WIEDER SENKT? LASS DIESES GEFÜHL AUF DICH WIRKEN.

Übung 10

LASS DEINE SCHULTERN GANZ RUHIG UND ENTSPANNT HÄNGEN. SO, WIE ES SICH FÜR DICH GUT ANFÜHLT.

Übung 11

WENN DU MIT DEINER AUFMERKSAMKEIT WEITER WANDERST, SPÜRST DU DEINEN LINKEN ARM. SPÜRE GENAU, WO DEINE ARME AUFLIEGEN. SPÜRE DEINEN OBERARM UND DEINEN UNTERARM. WANDERE DANN ZU DEINEM RECHTEN ARM UND SPÜRE AUCH HIER, WO DEIN ARM DIE UNTERLAGE BERÜHRT.

Übung 12

LAUFE JETZT MIT DEINER AUFMERKSAMKEIT DEINE FINGER EINZELN AB. ERST BEI DER LINKEN HAND UND ANSCHLIESSEND BEI DEINER RECHTEN HAND. NIMM JEDEN EINZELNEN FINGER GANZ GENAU WAHR.

Übung 13

JETZT WANDERT DEIN FOKUS WEITER AUF DIE GESICHTSMUSKELN. LASS DEIN GESICHT ENTSPANNT UND LÖSE ALLE VERKRAMPFUNGEN.

Übung 14

LASSE AUCH DEINEN UNTERKIEFER GANZ LOCKER FALLEN, DEINE ZUNGE GANZ RUHIG UND ENTSPANNT LIEGEN.

Übung 15

AUCH DEINE AUGENLIDER SOLLTEN GANZ ENTSPANNT SEIN, GANZ LOCKER.

Übung 16

WANDERE MIT DER AUFMERKSAMKEIT DURCH JEDEN DEINER GESICHTSMUSKELN. LASS DIR ZEIT UND NIMM ALLES WAHR.

Übung 17

WENN DU DICH BEREIT FÜHLST, WIRD ES ZEIT, DIE ÜBUNG ZU BEENDEN. BEREITE DICH GANZ LANGSAM VOR UND NIMM NOCH EIN PAAR BEHUTSAME ATEMZÜGE.

Übung 18

ÖFFNE DANN GANZ LANGSAM DEINE AUGEN. LASS DIR ZEIT UND NIMM NOCH EINMAL BEWUSST WAHR, WAS DU BEI DER ÜBUNG ALLES GESPÜRT HAST.

Übung 19

STRECKE UND RÄKLE DICH UND BEENDE DANN GANZ LANGSAM DIE ÜBUNG.

TOLL, DASS DU MITGEMACHT HAST!

Entspannt?

• WWW.STRESSTREFF.COM •

Wir hoffen, Du hattest viel Spaß bei Deiner ganz individuellen Entspannung. Danke, dass Du mitgemacht hast und Deine Gesundheit ernst nimmst.

ANLEITUNGEN

Dir haben unsere Anleitungen gefallen?
Hier findest Du noch mehr Anleitungen zu verschiedenen Übungen. Schau doch gerne vorbei.

www.stresstreff.com/anleitungen/

PRODUKTE

Bei uns findest Du außerdem ausgewählte Produkte gegen Stress und Entspannung. Das macht Dich neugierig? Schau doch einfach mal vorbei.

www.stresstreff.com/produkte/