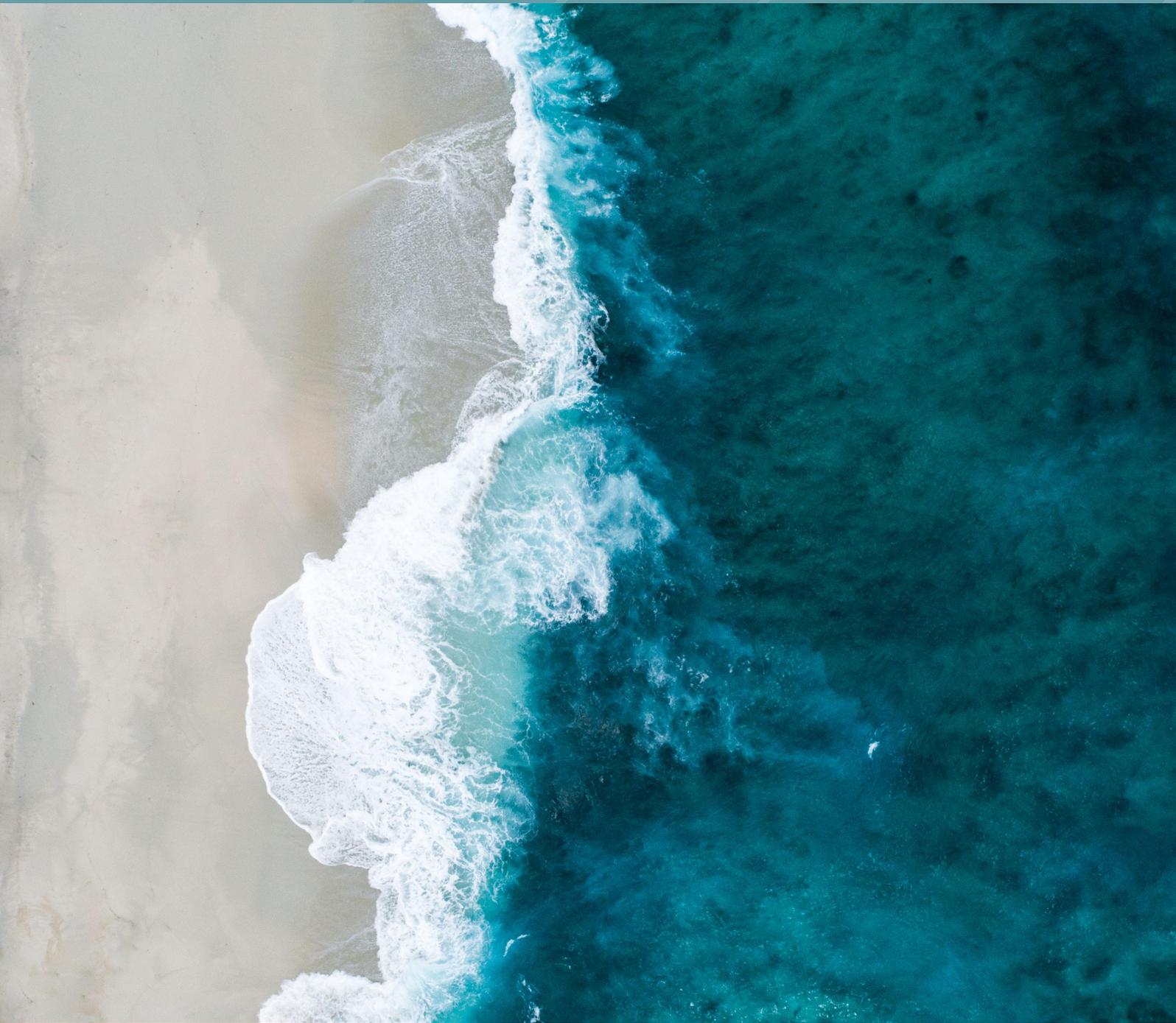


Traumreise

SONNENUNTERGANG
AM MEER



StressTreff

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

SONNENUNTERGANG AM MEER



Suche Dir eine angenehme Position - Eine Position, in der Du Dich wohlfühlst und Dich voll und ganz fallen lassen kannst - Spüre die Schwere - Die Schwere Deines Körpers auf dem Untergrund - Fühlt es sich gut an? - Schließe Deine Augen - Entspanne Dich und lass Dich auf Deine ganz individuelle Reise ein - Nimm einen tiefen Atemzug - Atme ganz tief wieder aus - Spürst Du, wie Dein Körper sich entspannt?

- Pause -

Ich möchte Dir einen Ort zeigen - Einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlen sollst - Einen Ort, der so schön ist, dass Du immer wieder zu ihm zurückkehren möchtest - Einen Ort, an dem Du die Sonne auf Deinem Körper spürst - Den Sand zwischen Deinen Füßen - An dem Du das Rauschen des Meeres hören kannst - Ein Ort der Entspannung - Ein Ort, der Dich glücklich macht - Atme noch einmal tief ein - und wieder ganz tief aus -

- Pause -

Stell Dir vor, Du sitzt am Strand - Der Sand ist ganz weich und warm - Du gräbst Deine Füße in den Sand und spürst, wie der Sand kühler wird - Nimm ein bisschen Sand in die Hand - Wie fühlt sich das an? - Spüre ganz genau und lass das Gefühl auf Dich wirken - Fühlt sich der Sand grob an oder ist er ganz fein? - Lass ihn durch Deine Finger rieseln und nimm einen tiefen Atemzug -

- Pause -

Lass Deinen Blick über das Meer streifen, das vor Dir liegt - Wie weit kannst Du sehen? - Siehst Du das Schiff am Horizont? - Das Meer liegt ganz still und ruhig vor Dir - Am Horizont siehst Du die Sonne, die gerade untergeht - Trotzdem fühlt es sich angenehm warm auf Deiner Haut an - Du genießt die letzten Sonnenstrahlen - kannst Du die Wärme spüren? - Wie sie durch Deinen ganzen Körper strömt? -

-

- Pause -

Welchen Geruch nimmst Du wahr? - Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug - Riechst Du das Meer? - Den leicht salzigen Geruch? - Empfindest Du den Geruch als angenehm? - Konzentriere Dich darauf - Spüre gleichzeitig wieder, wie warm sich die Sonne auf Deiner Haut anfühlt - Nimmst Du noch weitere Gerüche wahr? - Fast jeder Deiner Sinne ist aktiviert - Genieße den Blick auf das Meer - Das warme wohlige Gefühl auf der Haut - und den Geruch nach Urlaub und Meer -

- Pause -

Das Meer rauscht leise - Ganz gleichmäßig - Ganz entspannt - Du genießt das Rauschen und spürst wieder die Sonne auf Deiner Haut - Kannst Du die Möwe kreischen hören? - Sie kreist rechts von Dir - Dann fliegt sie davon - Ihr Kreischen wird immer leiser - Bis Du sie kaum noch hören kannst - Dann ist es still - Das einzige ist das gleichmäßige Rauschen des Meeres -

- Pause -

Was nimmst Du außerdem wahr? - Wenn Du möchtest, kannst Du aufstehen - Das Meer liegt direkt vor Dir - Vielleicht möchtest Du das Wasser zwischen Deinen Zehen spüren - Oder Du läufst ein bisschen den Strand entlang und genießt die letzten Sonnenstrahlen - Wenn Du möchtest, kannst Du auch einfach sitzen bleiben - Den Sonnenuntergang genießen - Wahrnehmen, wie die Sonne am Horizont verschwindet -

- Pause -

Nimm noch einmal alles um Dich herum wahr - Aktiviere jeden Deiner Sinne - Dann wird es Zeit zurückzukehren - Atme tief ein - Und dann ganz tief wieder aus - Räkle Dich - Spüre Deine Hände und Deine Füße - Lass Dir Zeit, um von Deinem ganz persönlichen Paradies zurückzukommen - Atme noch einmal tief ein - Und ganz tief wieder aus - Wenn Du bereit bist, öffne ganz langsam Deine Augen - Strecke Dich und spüre, wie ruhig Dein Atem geworden ist - Lass die Entspannung durch Deinen Körper fließen - Kannst Du sie spüren?

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/