

Anleitung der Entspannungsphase

Lege Dich bequem und entspannt hin.

Fühle die Unterlage unter Dir.

Nimm Dir jetzt bewusst Zeit für Dich.

Deine Beine liegen hüftbreit nebeneinander und sind entspannt.

(Pause)

Die Arme ruhen neben dem Körper und die Handflächen sind nach oben gerichtet.

Schliesse die Augen und beobachte jetzt den Rhythmus deiner Atmung.

Spüre, wie Du immer ruhiger und entspannter wirst.

(Pause)

Atme fünfmal tief in den Bauch und durch den Mund aus.

Stell Dir vor, Du bist ein frischer Frühlingswind, der die Wolken vom Himmel bläst, damit die Sonne wieder strahlen kann.

(Pause – zählen der Atemzüge)

Atme jetzt tief in den Brustkorb, und fühle Dich wie ein erfrischender Wind.

(Pause – zählen der Atemzüge)

Du liegst da und vertraust Dich dem Boden an, Du wirst von ihm getragen und gestützt.

Lass Deine Gedanken wegfliegen, und spüre, wie der Wind sie immer leichter werden lässt, bis sie sich schliesslich verabschieden.

Spüre, wie Du immer ruhiger wirst. Bereite Dich jetzt auf die Reise vor.