

## Gemeinsam durch die Corona-Zeit

### # 16: Einführung „Entspannung im Sitzen“ 2 „Erde“

1. Nimm Dir einen **Stuhl** und stelle ihn an einen ruhigen Ort. Kein Radio, kein Fernseher im Hintergrund.
2. Setze Dich auf den Stuhl, mit geraden Rücken und beide Füße fest am Boden. Die Hände liegen dabei entspannt auf den Oberschenkeln.
3. Schließe dann die Augen und atme 3x tief ein und aus. Der Bauch bewegt sich dabei nach vorne und wieder zurück.
4. Richte dann Deine **Gedanken zu den Füßen**, fühle wie sie fest am Boden stehen.
5. Sind sie **warm** oder **kalt**?
6. Spüre dann Deine Fußsohlen, fest auf dem Boden.
7. Gehe in Deinen Gedanken von der Ferse zu den Zehen. Kannst Du Deine **einzelnen Zehen** spüren?
8. Fühlst Du ein Kribbeln?
9. Stelle Dir jetzt vor, wie Du gut mit der Erde verbunden bist und Du die Kraft der Erde in Deinen Füßen spürst.

10. Bleibe so für einige Zeit (3 Minuten) sitzen und spüre Deine Füße, atme dabei ein und aus.
11. Lass ein **Lächeln** auf Deinen Lippen entstehen 😊
12. Mach die Augen wieder langsam auf, atme 3x tief ein und aus.
13. Nimm Deine Arme nach oben und strecke und recke Dich. Bewege Deine Beine wieder und bleib noch solange sitzen, wie es Dir gut tut.

*Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag!  
Bis zum nächsten Mal!*

