

Gemeinsam durch die Corona-Zeit

17 Einführung „Entspannung im Sitzen“ 3 „Sonne“

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 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 als erstes Deine Gedanken zu den Füßen, fühle wie sie fest am Boden stehen.
5. Atme 3 x ein und aus.
6. Gehe als nächstes mit Deinen Gedanken zu Deinem Bauch und lege beide **Hände auf den Bauch**.
7. Fühlst Du, wie sich Dein Bauch bewegt? Auf und ab, auf und ab...
8. Fühlst Du die Wärme, die unter Deinen Händen ist? Atme solange bis Du die Wärme spürst.
9. Stelle Dir dann eine Sonne vor, eine warme Sonne. Die Sonne macht Deine ganzen Bauch warm und dann Deinen ganzen Körper.

10. Genieße die Wärme und Ruhe in Deinem Körper und spüre immer wieder Deine Händen auf dem Bauch.
11. Bleibe so für einige Zeit (3 Minuten) sitzen.
12. Lass ein Lächeln auf Deinen Lippen entstehen 😊
13. Mach die Augen wieder langsam auf, atme 3x tief ein und aus.
14. Nimm Deine Arme nach oben und strecke Dich, mach Dich ganz lang. Bewege Deine Beine wieder und bleib noch solange sitzen, wie es Dir gut tut.

*Ich wünsche Dir einen schönen Tag
bis zum nächsten Mal*

