

Gemeinsam durch die Corona-Zeit

25: Einführung „Entspannung im Sitzen“ 5 „Stern“

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. Richte dann Deine Gedanken zum Deinem Herz, lege Deine Hände auf Dein Herz und spüre, wie es klopft.
6. Atme **3 x** ein und aus.
7. Gehe als nächstes mit Deinen Gedanken zu Deinem Kopf.

8. Fühle Deine Kopfhaut, Deine Nase und Deinen Mund, ganz entspannt.
9. Stell Dir jetzt einen großen Stern vor. Der Stern ist über Deinem Kopf und leuchtet ganz hell, wie ein sehr helles Licht.
10. Fühlst Du das Licht? Die Helligkeit des Sterns?
11. Er leuchtet bis zu Deinem Kopf, Deinem Gesicht, Hals und Schultern, leuchtet bis zu Deinen Armen. Deinem Bauch, Deinen Beinen und Deinen Füßen.
12. Du spürst das Licht von Kopf bis Fuß.
13. Bleibe so für einige Zeit (3 Minuten) sitzen.
14. Lass ein Lächeln auf Deinen Lippen entstehen 😊
15. Mach die Augen wieder langsam auf, atme **3 x** tief ein und aus.
16. 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*

