

## Gemeinsam durch die Corona-Zeit

### # 19: Einführung „Entspannung im Sitzen“ 4 „Herz“

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 Herz und lege beide **Hände auf Dein Herz**.
7. Fühlst Du, wie Dein Herz klopft? Klopf, klopf – klopf, klopf...ganz regelmäßig...spüre die Ruhe in Deinem Herz.
8. Stell Dir jetzt einen lieben Menschen vor, den Du sehr gerne hast.
9. ...und schicke in Gedanken Deinem lieben Menschen die Ruhe und Wärme Deines Herzen.

10. Genieße die Wärme und Ruhe in Deinem Körper und spüre immer wieder Deine Händen auf Deinem Herz.
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 und recke Dich. Bewege Deine Beine wieder und bleib noch solange sitzen, wie es Dir gut tut.

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

