

Lege dich zur Tiefenentspannungsübung auf den Rücken. Lege Arme und Beine ein wenig auseinander und fühle, in welchem Abstand sie am besten entspannen können. Achte darauf, dass die Decke, die dich bedeckt, nicht zwischen den Zehen spannt.

Damit du besser entspannen kannst, Fersen beider Beine fest in den Boden drücken halten, loslassen und nachspüren. Gesäß in den Boden drücken halten, loslassen und nachspüren. Hände und Unterarme in den Boden drücken halten, loslassen und nachspüren. Hinterkopf in den Boden drücken halten, loslassen und nachspüren. Fersen, Hände, Unterarme und Hinterkopf in den Boden drücken, ganzen Körper leicht anheben halten, loslassen und nachspüren. Kopf sanft von Seite zu Seite drehen und ihn wieder in der Mitte ablegen.

Atme noch ein-zweimal tief ein und aus und bleibe dann völlig bewegungslos liegen. Mittels Autosuggestion bitte deine Körperteile von unten nach oben zu entspannen, sprich im Geiste anstrengungslos mit:

Ich entspanne die Füße, die Zehen, Fersen, Fußsohlen entspannen sich, die Füße sind entspannt.

Ich entspanne die Unterschenkel, die Sprunggelenke, Waden und Schienbeine entspannen sich, die Unterschenkel sind entspannt.

Ich entspanne die Oberschenkel, die Kniegelenke, die Ober- und Unterseiten der Schenkel entspannen sich, die Oberschenkel sind entspannt.

Ich entspanne das Gesäß, Die Hüftgelenke und das Becken entspannen sich, das Gesäß ist entspannt.

Ich entspanne den unteren Bauch, die Sexualorgane, die Blase und der Beckenboden entspannen sich, der untere Bauch ist ent-

spannt.

Ich entspanne den oberen Bauch, Magen, Darm und alle anderen Organe entspannen sich, der obere Bauch ist ganz entspannt.

Ich entspanne den Rücken, der untere, mittlere und obere Rücken entspannt sich, der gesamte Rücken ist entspannt.

Ich entspanne die Hände, die Finger, Handteller und die Handgelenke entspannen sich, die Hände sind entspannt.

Ich entspanne die Arme, Die Unterarme. Ellenbogen und Oberarme entspannen sich, die Arme sind entspannt.

Ich entspanne die Schultern, Schultergelenke und Schlüsselbeine entspannen sich, Die Schultern sind entspannt.

Ich entspanne den Hals, Nacken, Hals und Kehlkopf entspannen sich, der Hals ist entspannt.

Ich entspanne den Schädel, Hinterkopf, Schädeldecke und Stirn entspannen sich, der Schädel ist entspannt.

Ich entspanne das Gesicht, Augen, Ohren, Mund und Nase entspannen sich, das Gesicht ist entspannt.

Alle Teile deines Körpers sind nun entspannt. Fühle jetzt die vollkommene Entspannung deines Körpers in seiner Gesamtheit. Während du immer stiller wirst, wiederhole im Geiste die Affirmation: *Ich genieße die Stille, ich bin in Harmonie mit mir selbst.*

*Ich genieße die Stille, ich bin in Harmonie mit mir selbst.*

Klangschale

Lasse deinen Geist allmählich wieder zurückkehren. Finde wieder in das Hier und Jetzt zurück. Fühle den Raum um dich, spüre den Boden unter dir. Beginne Energie in deine Atmung zu senden, beginne wieder tief zu atmen. Bewege leicht Finger und Hände, Zehen und Füße bewege Arme und Beine. Atme tief durch, strecke dich, räkle dich. Spanne den ganzen Körper kurz

