



Entspannungsübung

Du kannst folgende Übung machen, bevor Du morgens aufstehst und Dein Tag beginnst:

Kuschel Dich gemütlich in Deine Decke ein. Lege das Symbol unter Deinen Kopf, zentriere Dich und atme mehrmals tief ein und aus ...

Dann lege Deine rechte Hand auf Dein Herz und anschließend die linke Hand auf Deine Rechte ..., verweile so einige Augenblicke ..., was fühlst Du?

...fühle, wie unendliche Liebe und Geborgenheit einfließen ..., dehne dieses Gefühl über Deinen ganzen Körper aus ..., verweile solange wie Du möchtest in diesem Gefühl ..., bade darin und fühle die wohlige Wärme, die Dich durchflutet ... Koste dieses Gefühl ganz und gar aus ...

Und zum Schluss recke und strecke Dich und komme zurück ins Hier und Jetzt!

Ich wünsche Dir eine tiefe und wohlige Entspannung!
Johanna www.el-vista.com