

# 2. Kursstunde: Ruhetönung

## Was ist die Ruhetönung?

Mit der Ruhetönung werden Körper und Geist auf die Entspannungsphase vorbereitet.

## Was ist die Rückholung?

Mit der Rückholung wird der Körper langsam wieder darauf vorbereitet, aktiv zu sein. Eine zu schnelle „Aufwachphase“ nach einer längeren Entspannungseinheit kann wiederum zu einer belastenden Situation führen. Körper und Geist sollten sich langsam wieder an die normale Funktion anpassen. Beachte bitte auch, dass du nach einer längeren Entspannungseinheit evtl. auch nicht so reaktionsfreudig bist, wie du es z. B. fürs Autofahren oder vergleichbare Aktivitäten brauchst. Nimm dir also gerne nach der Entspannungseinheit etwas mehr Zeit, bevor du wieder leistungsfähig sein möchtest. Der Sprechtext an sich ist dabei vollkommen egal.

# 2. Kursstunde: Ruhetönung

### Sprechttext Ruhetönung:



- Du bist ganz ruhig und entspannt 3x
- Spüre, wie sich dein Bauchnabel mit jedem Einatmen anhebt
- Und mit dem Ausatmen wieder nach unten absenkt
- Du bist ganz ruhig und entspannt 3x
- Spüre, wie mit jedem Einatmen sich deine Lunge mit Sauerstoff füllt
- Und mit jedem Ausatmen die Anspannung deinen Körper wieder verlässt
- Du bist ganz ruhig und entspannt 3x