

9. Kursstunde: Vollständige Entspannungseinheit

Sprechtext Vollständige Entspannungseinheit:

- 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
- Wandere in Gedanken durch deinen Körper
- Spüre, ob du bequem liegst
- Falls nicht, bewege dich langsam so, dass du entspannt liegen kannst
- Spüre in dein rechtes Bein, wie entspannt es ist
- Spüre in dein linkes Bein, wie entspannt es ist
- Wandere zu deinem rechten Arm und fühle, wie locker er ist
- Fühle in deinen linken Arm, wie locker er ist
- Fühle wie locker dein Gesäß auf dem Boden aufliegt
- Spüre wie entspannt dein unterer Rücken ist
- Fühle wie locker dein Bauch ist
- Spüre wie leicht dein oberer Rücken den Boden berührt
- Fühle wie locker und entspannt deine Nackenmuskeln sind
- Fühle wie locker deine Kiefermuskeln sind
- Spüre wie entspannt deine Gesichtsmuskeln sind
- Fühle, wie entspannt deine Stirn ist
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein rechter Arm ist angenehm warm 3x
- Dein rechter Arm ist ganz warm
- Dein linker Arm ist angenehm warm 3x
- Dein linker Arm ist ganz warm
- Beide Arme sind angenehm warm 3x

9. Kursstunde: Vollständige Entspannungseinheit

- Beide Arme sind ganz warm
- Dein rechtes Bein ist angenehm warm 3x
- Dein rechtes Bein ist ganz warm
- Dein linkes Bein ist angenehm warm 3x
- Dein linkes Bein ist ganz warm
- Beide Beine sind angenehm warm 3x
- Beide Beine sind ganz warm
- Dein gesamter Körper ist angenehm warm 3x
- Dein gesamter Körper ist ganz warm
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein rechter Arm ist angenehm schwer 3x
- Dein rechter Arm ist ganz schwer
- Dein linker Arm ist angenehm schwer 3x
- Dein linker Arm ist ganz schwer
- Beide Arme sind angenehm schwer 3x
- Beide Arme sind ganz schwer
- Dein rechtes Bein ist angenehm schwer 3x
- Dein rechtes Bein ist ganz schwer
- Dein linkes Bein ist angenehm schwer 3x
- Dein linkes Bein ist ganz schwer
- Beide Beine sind angenehm schwer 3x
- Beide Beine sind ganz schwer
- Dein gesamter Körper ist angenehm schwer 3x
- Dein gesamter Körper ist ganz schwer
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig 3x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein Herz schlägt ruhig und regelmäßig 3x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Dein Bauch ist entspannt und warm 3x
- Du bist ganz ruhig und entspannt
- Rückholung