

Ich bin dann mal weg...

Ohren abschalten! Wie geht's?

Setze Dich bequem hin, stelle beide Beine fest auf den Boden. Reibe die Handflächen aneinander bis sie schön warm sind. Lege sie nun locker auf die Ohren. Schließe die Augen. Atme ruhig und tief weiter. Höre dabei nach innen. Was hörst Du? Welche Geräusche nimmst Du wahr? Verbleibe etwa eine Minute bei dieser Übung. Dann nimm langsam die Hände ab und spüre noch ein bisschen nach.

Augen palmieren! Wie geht's?

Setze Dich bequem hin, stelle beide Beine fest auf den Boden. Reibe die Handflächen aneinander bis sie schön warm sind. Schließe die Augen und lege die Hände nun leicht gewölbt auch die Augäpfel. Die Fingerspitzen ruhen auf der Stirn. Wenn Du möchtest, lege die Ellbogen auf den Oberschenkeln oder auf der Tischplatte ab. Verbleibe ca. eine Minute in dieser Position, nimm dann langsam die Hände von den Augen und halte sie noch für einige Sekunden geschlossen.

Stresspunkte massieren! Wie geht's?

Setze Dich bequem hin, stelle beide Beine fest auf den Boden. Reibe die Handflächen aneinander bis sie schön warm sind. Schließe die Augen und massiere mit dem Zeige- und Mittelfinger der linken Hand etwa zwei Fingerbreit über die linke Augenbraue, ebenso mit der rechten Hand. Massiere dabei mit sanftem Druck von innen nach außen.

Was bringt's?

- ✓ Einen gefühlten Kurzurlaub!
- ✓ Körper und Geist kommen zur Ruhe.
- ✓ Stress wird vermindert, vielleicht hebt sich sogar Deine Stimmung.
- ✓ ...

Viel Freude beim Ausprobieren!