



## Entspannungsübung für den Tag



1. Stellen Sie Ihre Füße parallel und etwa schulterbreit auseinander, beugen Sie die Knie leicht. Auch alle anderen Gelenke sind leicht gebeugt, die Schultern hängen locker herab, das Brustbein ist gerade.



2. Atmen Sie fünfmal langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit, um den Kopf Wirbel für Wirbel in Richtung Brustbein, anschließend den ganzen Oberkörper in gleicher Weise in Richtung Füße sinken zu lassen – falls möglich, bis die Fingerspitzen den Boden berühren.



3. Atmen Sie tief in Becken und Bauch ein. Beim Ausatmen schütteln Sie Kopf, Arme und Hände, die Sie locker hängen lassen. Verharren Sie in dieser Haltung bis zu drei Minuten, um sich richtig „auszuhängen“.



4. Dann nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit, um sich langsam, Wirbel für Wirbel, wieder aufzurichten – beginnend mit dem unteren Wirbelsäulenbereich. Wenn Sie aufrecht stehen, dehnen Sie die Schultern nach hinten und richten Sie erst dann auch die Halswirbelsäule auf. Spüren Sie in sich hinein und blicken Sie anschließend entspannt und interessiert nach außen.