

Schwereübung

Arme und Beine

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Der dominante Arm ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Der andere Arm ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme fest!

Tief atmen!

Augen auf!