

Wärmeübung

Ich bin ganz ruhig und entspannt

(Schwereübung: dominanter Arm 3x,
anderer Arm 3x, rechtes Bein 3x, linkes
Bein 3x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der dominante Arm ist angenehm warm

Der dominante Arm ist angenehm warm

Der dominante Arm ist angenehm warm

Der dominante Arm ist angenehm warm

Der dominante Arm ist angenehm warm

Der dominante Arm ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der andere Arm ist angenehm warm

Der andere Arm ist angenehm warm

Der andere Arm ist angenehm warm

Der andere Arm ist angenehm warm

Der andere Arm ist angenehm warm

Der andere Arm ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme fest!

Tief atmen!

Augen auf!