

Herzübung

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Die Atmung ist ruhig und
gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und
gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und
gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig**

**Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig**

**Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig**

**Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig**

**Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig**

**Das Herz schlägt ruhig und
regelmäßig**

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme fest!

Tief atmen!

Augen auf!