

## Sonnengeflechtsübung

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

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Der Bauch ist strömend warm**

**Der Bauch ist strömend warm**

**Der Bauch ist strömend warm**

**Der Bauch ist strömend warm**

**Der Bauch ist strömend warm**

**Der Bauch ist strömend warm**

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest!**

**Tief atmen!**

**Augen auf!**