

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

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme fest!

Tief atmen!

Augen auf!