

Stirnkühleübung

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind ganz schwer
(3x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind angenehm warm
(3x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Die Atmung ist ruhig und
gleichmäßig (3x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig
(3x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der Bauch ist strömend warm (3x)

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Die Stirn ist angenehm kühl

Die Stirn ist angenehm kühl

Die Stirn ist angenehm kühl

Die Stirn ist angenehm kühl

Die Stirn ist angenehm kühl

Die Stirn ist angenehm kühl

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme fest!

Tief atmen!

Augen auf!