

Gesicht

1. Stirn runzeln (Alternativ: Augenbrauen hochziehen)

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

2. Beide Augen leicht zusammenkneifen und die Nase rümpfen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.

3. Vorsichtig die Zähne zusammenbeißen und die Mundwinkel nach hinten ziehen.

Spannung auf das selbst gesetzte Signal „JETZT“ lösen und in die Entspannung hinein fühlen.