

## **Gesäß / Beine / Füße**

1. Gesäßmuskeln anspannen

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

2. Rechtes Bein etwas anheben und die Spannung halten.

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

3. Zehen des rechten Fußes Richtung Schienbein ziehen.

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

4. Rechten Fuß leicht nach außen kippen und die Zehen einkrallen.

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

5. Linkes Bein etwas anheben und die Spannung halten.

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

6. Zehen des linken Fußes Richtung Schienbein ziehen.

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

7. Linken Fuß leicht nach außen kippen und die Zehen einkrallen.

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