

Die Mini - Entspannung

Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden

und schließen Sie ihre Augen

Atmen

Sie langsam ein
und aus

**Atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft an
zählen Sie in Gedanken von 21 bis 23
und atmen Sie dann langsam aus**



**Atmen Sie tief ein und Luft anhalten
von 21 bis 23 zählen
und dann langsam ausatmen**



**Tief ein und Luft anhalten
zählen
dann langsam ausatmen**

Atmen

Sie jetzt langsam
ein und aus

und öffnen Sie ihre Augen

Fühlen Sie nach...Wie geht es Ihnen jetzt?