

3047fit

Woche 8: Entspannungstipps

Hier sind 5 einfache Übungen zum Entspannen. Diese können immer und überall in kurzer Zeit angewendet werden.



ATMUNG

Langsam einatmen, bis 5 zählen – kurze Pause, ausatmen, bis 8 zählen. Z.B. 5-mal hintereinander.



SCHULTERN

Einatmen und Schultern nach oben ziehen, kurze Pause. Ausatmen und Schultern nach unten zu den Füßen fallen lassen.



AUGEN

Reiben Sie die Hände, bis sie warm sind. Bedecken Sie nun Ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände.



PULS MESSEN

Fingerkuppen aufeinanderlegen. Den Puls zwischen Daumen und Daumen, zwischen Zeigefinger und Zeigefinger, zwischen Mittelfinger und Mittelfinger usw. spüren.



ZUFRIEDENHEIT

Schliessen Sie die Augen. Stellen Sie sich jenen Ort oder jene Situation vor, wo Sie das letzte Mal zufrieden und ruhig waren.