



# DEINE ENTSPANNUNGS ÜBUNG

## PHANTASIEREISE:

### Die Feder

Schließe bitte die Augen und achte auf deinen Atem. Spüre ihn in deinem Körper nach. Fühle, wo du ihn bemerkst. Dein Atem ist wie ein warmer Lufthauch, der sanft durch deinen ganzen Körper strömt. Stelle dir vor, wie dieser warme Luftstrom langsam deinen ganzen Körper füllt und sich überall eine wohlige, entspannte Wärme ausbreitet.

Stelle dir dann eine zarte, weiße Feder vor, die von einem leichten, warmen Windhauch getragen wird. Folge der Feder in deinen Gedanken, wie sie über eine grüne Wiese fliegt: Immer wieder sinkt sie langsam nach unten und wird, kurz bevor sie den Boden, das Gras oder eine Blume berührt, vom warmen Wind wieder hochgehoben und fliegt ein Stück weiter.

Nimm dir jetzt die Zeit, um dich auf diese Wiese zu legen und die Feder eine Weile zu beobachten. Beobachte, wie sie sanft und sacht durch die Luft tanzt.

Genieße eine Weile diese meditative Szene. (10 Sekunden Pause)

Stelle dir dann vor, dass die Feder zu dir herunterschwebt. Öffne deine Hand und lass sie sanft darin landen. Fange sie behutsam auf. Spüre ihren zarten Flaum in deiner Handinnenfläche. Betrachte sie eine Weile – und übergib sie dann mit einem leichten Pusten wieder dem Sommerwind. Beobachte, wie die Feder sich langsam wieder von dir entfernt.

Komme dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück, nimm nochmal bewusst deinen Atem wahr. Atme dann einmal tief ein und öffne wieder die Augen.



### Atmen und Dehnen

Ausgangsposition: im Liegen

Einatmen, beim Ausatmen wird ein Knie mit beiden Händen zum Brustkorb geführt, der Oberschenkel Richtung Brust gedrückt und der Kopf in Richtung Knie angehoben.

Einen Moment verharren und dann in die Ausgangsstellung zurückkehren. Beinwechsel.

... FÜR DEINE GENUSSVOLLE ENTSPANNUNG  
DANACH ...



Entdecke den finnischen Knäckegeschmack!

