



coronaPost: Woche 8

„Entspann Dich!“

Setze dich auf einen Stuhl / Kissen unter die Füßen.

Die 8. Woche. Und Hollywood ist wieder für euch da. Diesmal für eure Entspannung. Hier unser Wochen-Tipp [8] fürs Home-Training!



Lockern!
Arme schwingen über Kopf.
Schulterhöhe seitlich tief
vor /rück.
Abwechselnd rechte und linke
Seite.



Atem locker fließen lassen.
Ausatmen länger als einatmen.
Einatmen Nase/Ausatmen Mund.
Schicke den Atem über Brustbein,
Rippenbögen, Bauch (wölbt sich),
Leiste, Nierengegend.
Übung jeweils 3x.



Progressive Muskelentspannung:
Jeweils 2x
anspannen/entspannen!

Hände: Faust ballen.
Arme: im Ellenbogen anwinkeln.
Schulter: hoch zu den Ohren.
Rücken: rund
Oberschenkel: Beine gestreckt
und anheben.
Waden: Ferse in Kissen drücken.
Fuss: Zehen hochziehen.
Gesicht: Stirn runzeln.
Augen: zusammenkneifen
Nase: runzeln
Mund: spitzen
Kiefer: vorschieben
Hals: Kopf auf Brust sinken
lassen.



Gedanken kontrollieren! Augen
geschlossen. „Du bist entspannt“/
„Du musst nichts tun“.....
Komm zurück a. d. Entspannung:
Von 8 rückwärtszählen.
Augen auf/bewegen/lockern.



„Die besinnlichen Tage sollen dir die Kraft schenken, auch
die weniger besinnlichen zu überstehen.“