



Schnelle Entspannung: Ein Körper-Scan

Mit gezielter Aufmerksamkeit spüren wir den Körper und lösen Verspannungen – auch ohne Meditationserfahrung.

- **Lenke die Aufmerksamkeit in deine Füße.**
Spüre die Verbindung zum Boden.
Wackele mit den Zehen.
- **Wandere die Aufmerksamkeit langsam die Beine hoch.**
- **Spüre das Gewicht der Beine auf dem Stuhl.**
Lass deinen **Bauch** weich werden und sich mit jedem Atemzug heben & senken.
- **Lass die Schultern bei der Ausatmung** bewusst sinken, ganz locker hängen.
- **Öffne und schließe die Fäuste**, dann die Hände entspannt ablegen.

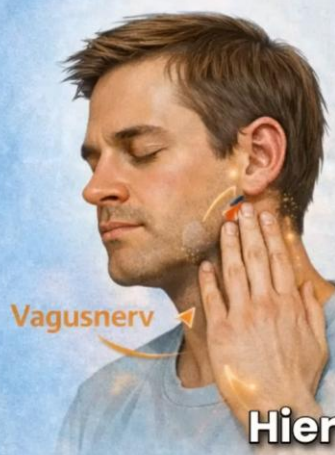
Stell dir beim Ausatmen eine Welle der **Entspannung** vor, die vom Kopf bis in die **Zehen** fließt.

Entspanne Gesicht, Kiefer & Stirn.
Lass einen **kleinen Spalt** zwischen den Zähnen.



Sanfte Selbstmassage für den Vagusnerv

Mit sanften Berührungen an **Hals und Ohren** regen wir den **Vagusnerv** an, der für Entspannung und Wohlbefinden sorgt.

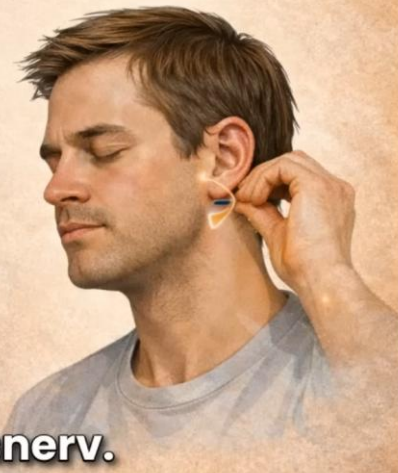


- **Lege Zeige- und Mittelfinger** unter deinen **Kieferknochen** und massiere die Stelle sanft im Kreis.



30 Sek.

- **Massiere die Ohrmuschel**, besonders den inneren, höhlenartigen Bereich. Du kannst auch leicht daran



Hier verläuft der Vagusnerv.

Einfach & wirksam, um den **Stresspegel** zu senken. Atme ruhig und tief, spüre Wärme