

Entspannungsmöglichkeiten

- ✓ Geführte **Meditation** (z. B.: Quantenheilung, Körperreise oder Entspannungsreise)



- ✓ **Wechselatmung** über die Nase oder den Mund mit Anhalten der Atmung zwischendurch



- ✓ **Entspannungsmusik** während der Körper bequem sitzt oder liegt



- ✓ **Wingwave-Musik** (das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen - Rapid Eye Movement)



- ✓ **Balance Aerobic** (Pilates, Yoga, Stretching und Muskeltraining mit Musik)

Spontanentspannung

1. **Atmen** Sie etwas **tiefer ein**, als Sie das gewöhnlich tut.



2. Dann **atmen** Sie in einer Bewegung wieder **aus**, ohne den Atem anzuhalten.



3. Wenn Sie ausgeatmet haben, **halten** Sie Ihren **Atem** für 6-10 Sekunden **an**.

4. **Zählen** Sie in Gedanken von **1001 bis 1006** oder 1010.



5. Das machen Sie **2 bis 5 Minuten** lang bzw. solange, bis Sie sich deutlich entspannter fühlen.

