MZB

MUT ZUR BEZIEHUNG

Entspannungsübungen

Monika Wahle & Christina Grünig

MUT ZUR BEZIEHUNG

5,4,3,2,1

5 Sieh dich um, nehme 5 Dinge wahr

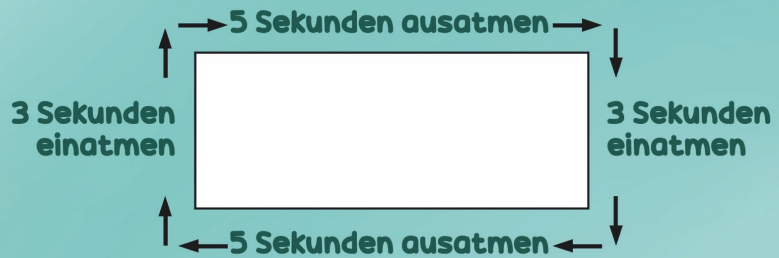
4 Höre 4 verschiedene Geräusche

3 Spüre 3 Dinge in deinem Körper

2 Denke an 2 Geschmäcker

1 Nehme 1 Geruch wahr

RECHTECKATMUNG



Wiederhole so lange, wie es dir gut tut.
Alternativ Ujjayi-Atmung

Grünig/Wahle

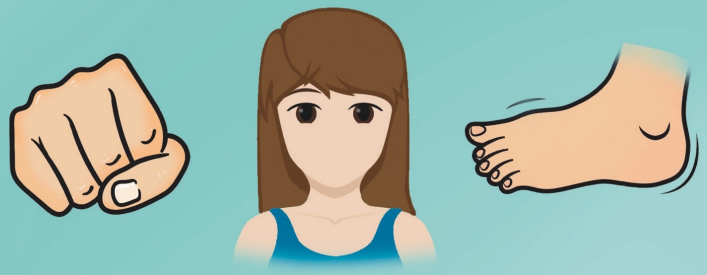
Monika Wahle & Christina Grünig

PMR

- Balle erst eine Hand zu einer Faust
  Stelle dir vor du presst eine Zitrone aus
  Zähle bis 5 – lasse locker
  Das Gleiche machst du mit der anderen Hand
  Dann mit beiden Händen gleichzeitig

- Ziehe deine Schultern hoch zu den Ohren
  Zähle bis 5 – lasse locker

- Drücke deine Fersen fest in den Boden
  Zähle bis 5 – lasse locker



Grünig/Wahle