

Sich entspannen zu können, bedeutet physische und psychische Anspannung aufzulösen. Erst das Lösen von Muskelspannungen im gesamten Körper führt zur Entspannung des gesamten Organismus. Es bedarf einige Übung das „Loslassen“ der Gedanken zu erlernen und somit die Muskelspannungen zu lockern.

Besonders in der aktuell ungewohnten Zeit, kann diese Art Training verhelfen, alles etwas gelassener zu sehen und mehr auf sich selbst zu achten. Nutzen Sie dazu die untenstehenden Links zum „reinschnuppern“ und üben.

Wichtig: Für die Zeit der Entspannung solltest du dafür sorgen, nicht gestört zu werden.

Gönne dir die Zeit für dich ganz allein, ohne Handy, ohne Lärm! 😊☀️

Empfehlung Links - Kurzentspannung

PMR im Liegen (17 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>

PMR im Sitzen (15 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk>

PMR inkl. Atemübungen (48 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=E81V52MWM-g>

Autogenes Training – Körperreise für eine tiefe Entspannung (27 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=1UhrkCWDxko>

Autogenes Training (28 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=d_Z5upFYdjA

Phantasiereise – In der Ruhe des Waldes (30 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=QNIGdKWpjLA>

Phantasiereise – Sommerwiese & Positive Affirmationen (40 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=_oX9xdn7rFo

Meditation zum Einschlafen und Entspannen (33 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=8_R8nLetLLQ

Meditation Anfänger (11,5 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

Meditation für den Morgen – Der perfekte Start in den Tag (6 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=_VFRpeEQQxM

Viel Spaß wünscht Euch
Melissa