

Ich ziehe meinen rechten Fuss 10mal heran. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung in der rechten Wade wahr. Danach wechsele ich zum linken Fuss, auch wieder 10 Wiederholungen.



Spannung in der Wade

1

Ich schiebe meine Hüfte 10mal abwechslungsweise nach vorne und hinten. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



Spannung in der Hüfte

6

Ich „drücke“ mein rechtes Knie 10mal in die Matratze. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im rechten Oberschenkel (Oberseite) wahr. Danach wechsele ich zum linken Knie, auch wieder 10 Wiederholungen.



Spannung im Oberschenkel

2

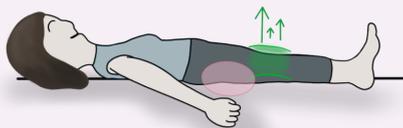
Ich presse meine Schulterblätter 10mal zusammen. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



Spannung im Rücken

7

Ich „hebe“ mein rechtes Knie 10mal in die Luft. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im rechten Oberschenkel (Unterseite) wahr. Danach wechsele ich zum linken Knie, auch wieder 10 Wiederholungen.



Spannung im Oberschenkel

3

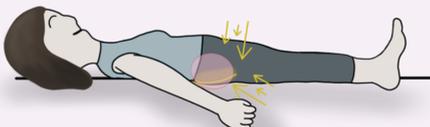
Ich „drücke“ meinen rechten Ellenbogen 10mal in die Matratze. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im rechten Oberarm (Unterseite) wahr. Danach wechsele ich zum linken Ellenbogen, auch wieder 10 Wiederholungen.



Spannung im Oberarm

8

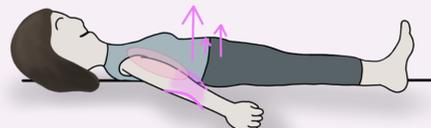
Ich spanne meine rechte Pobacke 10mal an. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung wahr. Danach wechsele ich zur linken Pobacke, auch wieder 10 Wiederholungen.



Spannung im Po

4

Ich „hebe“ meinen rechten Ellenbogen 10mal in die Luft. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im rechten Oberarm (Oberseite) wahr. Danach wechsele ich zum linken Ellenbogen, auch wieder 10 Wiederholungen.



Spannung im Oberarm

9

Ich „drücke“ meinen Bauch 10mal in die Matratze. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im Bauch wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



Spannung im Bauch

5

Ich „hebe“ mein Kinn 10mal in die Luft. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung am Hals wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



Spannung am Hals

10

Ich spanne und entspanne den Muskel jeweils 3mal à 10 Wiederholungen.