

Ich nehme ein Kissen zwischen meine Knie und presse meine Knie 10mal fest zusammen. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung in den Innenseiten meiner Oberschenkel wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



1

Ich „schiebe“ meinen Bauchnabel 10mal nach hinten. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im Bauch wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



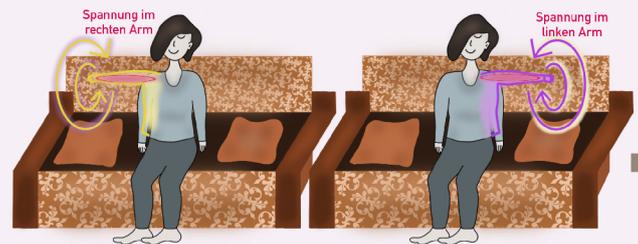
6

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.



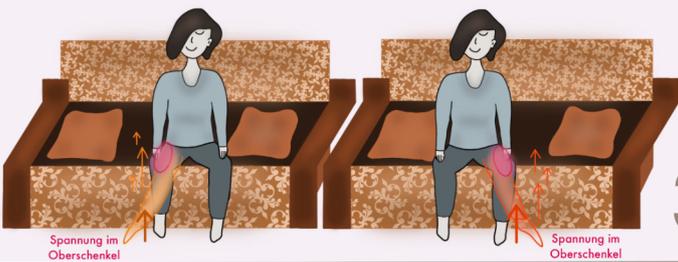
2

Ich hebe meinen rechten Arm und kreise ihn 10mal abwechslungsweise nach vorne und hinten. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im Arm wahr. Danach wechsele ich zum linken Arm, auch wieder 10 Wiederholungen.



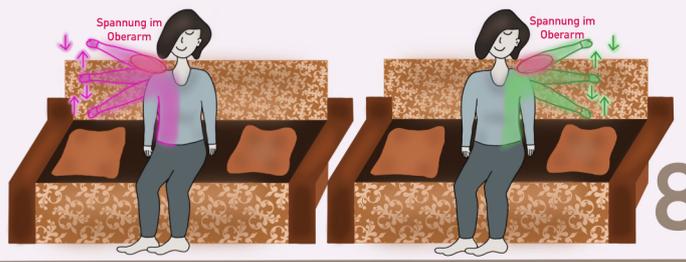
7

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



3

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



8

Ich beuge meinen Oberkörper 10mal zur rechten Seite, berühre mit der Hand das Kissen. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung in der Taille wahr. Danach wechsele ich zur linken Seite, auch wieder 10 Wiederholungen.



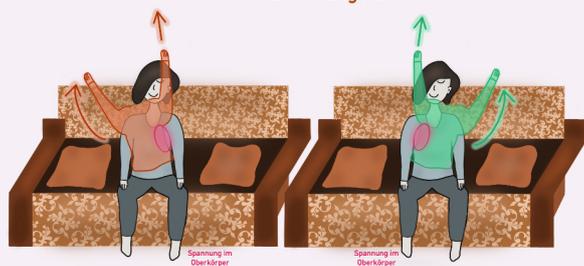
4

Ich nehme ein Kissen zwischen meine Hände und hebe meine Arme 10mal in die Luft. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung in den Oberarmen wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



9

Ich hebe meine Arme 10mal in die Luft, der Oberkörper nach rechts geneigt. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung im Oberkörper wahr. Danach wechsele ich zur linken Seite, auch wieder 10 Wiederholungen.



5

Ich „hebe“ meinen Po 10mal in die Luft. Ich zähle in Gedanken mit und nimm eine Spannung in den Pobacken wahr. Kurze Pause, weitere 10 Wiederholungen.



10

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