

Michael Back  
Seestraße 17, 97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721 47 74 100  
Mobil: 0163 186 24 36  
Mail: kontakt@gesundheitsfoerderer.de



www.gesundheitsfoerderer.de

## Anleitung für eine Kurzentspannung

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort an dem Sie nicht gestört werden (zur Not kann auch eine Toilette aufgesucht werden).
2. Setzen Sie sich aufrecht hin, öffnen Sie enge Kleidungsstücke (Krawatten, Gürtel,...) und stellen Sie Ihr Handy aus, legen Sie Ihre Brille ab.
3. Die Schultern lassen Sie nach hinten unten fallen, die Hände legen Sie auf die Oberschenkel, die Knie oder in den Schoß, so wie es gerade angenehm ist.
4. Wenn Sie möchten dann schließen Sie die Augen. Machen Sie sich bewusst, das es jetzt nichts zu tun oder zu erreichen gibt.
5. Legen Sie dann eine Hand auf Ihren Bauch und atmen einmal tief ein und wieder aus. Spüren Sie, wie ihre Hand durch das Heben und Senken der Bauchdecke bewegt wird.
6. Atmen Sie ruhig weiter, beeinflussen Sie Ihren Atem dabei nicht, beobachten Sie ihn nur, die Hand auf der Bauchdecke hilft Ihnen bei der Beobachtung.
7. Schweifen Ihre Gedanken ab – was völlig normal ist – werden Sie sich dessen bewusst ohne sich zu ärgern und kehren wieder zu Ihrer Atmung und zu Ihrer Hand zurück.
8. Sie können die Atembeobachtung so lange fortführen wie Sie möchten oder Zeit dazu haben. Ein einziger Atemzug kann bereits ausreichen um sich wohler zu fühlen und sich seiner inneren Ruhe bewusst zu werden.
9. Um zurück in den Alltag zu kommen atmen Sie tief ein und aus, fangen mit kleinen Bewegungen in den Händen und Füßen an, dehnen und strecken Sie dann Ihren ganzen Körper. Bewegen Sie sich und trinken anschließend ein Glas Wasser oder Saft um Ihren Körper beim Abbau der Stresshormone aus Ihrem Blut zu unterstützen.

Achtung: Es ist enorm wichtig wieder ganz wach und aufmerksam zu werden um Unfälle an Maschinen oder beim Autofahren zu vermeiden!

Durch regelmäßiges Üben gelangt man immer leichter und tiefer zu einer wohltuenden Entspannung.

**Neugierig geworden? Lust auf mehr?** Unter [www.gesundheitsfoerderer.de](http://www.gesundheitsfoerderer.de) finden Sie meine aktuellen Kurstermine. Weitere Kurse auf Anfrage.

**Haftungsausschluss:** Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehme ich keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Bei Fragen, Bedenken oder gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie immer einen Arzt um Rat bevor Sie Änderungen an Ihrem Lebensstil vornehmen oder mit dem Einüben von Entspannungstechniken beginnen.