



UNTERRICHTS**IDEEN**.COM

Einleitung 4

Während du hier im Klassenzimmer sitzt und vielleicht noch Geräusche um dich herum hörst, kannst du deine Augen schließen. Indem du mir zuhörst, kannst du nun herausfinden, wie du dich am besten entspannen kannst, wie du einzelne Körperteile noch mehr entspannen kannst. Beginne jetzt mit deinen Zehen und lass diese ganz locker werden, ganz weich und weit. Und dann geh mit deiner Aufmerksamkeit weiter zum Rest deines Fußes und spür wie auch hier deine Gelenke ganz weich und weit werden und die Entspannung sich immer weiter durch deinen ganzen Körper ausbreitet, hinauf zu deinen Waden, deinen Knien, dein Becken und dein Gesäß. Und du spürst wie hier alles weich und weit wird und du dich entspannen kann. Und nun kannst du auch wahrnehmen, wie sich dein ganzer Oberkörper entspannt und du kannst diese Entspannung voll und ganz genießen.