



## Körperliche Entspannung

Du kannst dir vorstellen, dass du in deinen Gedanken jetzt an einen Ort der Entspannung gehst. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Zehen und lass sie ganz locker werden. Und du wirst merken, wie wohltuend es ist, deine Zehen zu entspannen, während du mit deiner Aufmerksamkeit weiter zu deinen Fußgelenken gehst und auch hier spürst, wie diese angenehm locker werden. Und auch der Rest deiner Füße kann sich jetzt entspannen und locker werden. Ich frage mich, ob du die Entspannung schon in deinem Becken und Gesäß spüren kannst und wie sich diese anfühlt. Dann kannst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Magen und deine Brust richten und auch hier alle Teile loslassen, lockern und lösen, einfach weit und warm werden lassen. Vielleicht spürst du früher oder später auch schon, wie deine Fingerspitzen locker werden...