



... und sich diese körperliche Entspannung auch auf deine Hände und Handgelenke ausweitet. Die Unterarme werden

weit und warm, die Ellenbogen bis hinauf zu deinen Schultern. Alles kannst du jetzt hier loslassen und entspannen, so dass dein Hals sich jetzt ganz locker anfühlt. Und du kannst auch spüren, wie sich dein Kiefer, deine Lippen, deine Wangen, deine Augen, deine Stirn und der ganze Kopf entspannen und locker werden. Dein Körper ist jetzt ganz entspannt und mit jedem Atemzug kannst du diese Entspannung noch vertiefen. Und genieße diese Entspannung für einige Zeit.

Nun ist es an der Zeit, wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Du bewegst deine Arme und Beine und spürst, wie Kraft in deine Arme und Beine kommt. Du atmest tief ein und aus. Du bewegst die Arme fest machst eine Faust und spannst die Muskeln an. Du öffnest die Augen und bist frisch und hellwach wieder hier im Klassenzimmer.