

Körperreise

Starte nun deine Körperreise und bitte jeden Teil in deinem Körper sich zu entspannen mit der direkten Aufforderung: **Entspann dich.**

Rechter kleiner Fußzeh entspann dich

Der danach entspann dich

Rechter mittlerer Fußzeh entspann dich

Der danach entspann dich

Rechter großer Fußzeh entspann dich

Rechter Ballen entspann dich

Rechtes Fußgewölbe entspann dich

Rechte Ferse entspann dich

Rechte Fußrist entspann dich

Rechtes Fußgelenk entspann Dich

Rechte Wade entspann dich

Rechtes Schienbein entspann dich

Rechtes Kniegelenk entspann dich

Rechter Oberschenkel hinten entspann dich

Rechter Oberschenkel vorne entspann dich

Rechtes Hüftgelenk entspann dich

Rechte Pohälfte entspann dich

Linker kleiner Fußzeh entspann dich

Der danach entspann dich

Linker mittlerer Fußzeh entspann dich

Der danach entspann dich

Linker großer Fußzeh entspann dich

Linker Ballen entspann dich

Linkes Fußgewölbe entspann dich

Linke Ferse entspann dich

Linke Fußrist entspann dich

Linke Fußgelenk entspann dich

Linke Wade entspann dich

Linkes Schienbein entspann dich

Linkes Kniegelenk entspann dich

Linker Oberschenkel hinten entspann dich
Linker Oberschenkel vorne entspann dich
Linkes Hüftgelenk entspann dich
Linke Pohälfte entspann dich
Unterer Rücken-Kreuzdarmbein entspann dich
Hüfte rundherum entspann dich
Mittlerer Rücken entspann dich
Bauchraum entspann dich
Darm entspann dich
Magen entspann dich
Leber entspann dich
Galle entspann dich
Nieren entspann dich
Oberer Rücken entspann dich
Lunge entspann dich
Herz entspann dich
Brustkorb entspann dich
Rechtes Schulterblatt entspann dich
Rechte Schulter entspann dich
Rechter Oberarm entspann dich
Rechter Ellenbogen entspann dich
Rechter Unterarm entspann dich
Rechtes Handgelenk entspann dich
Rechte Hand entspann dich
Rechter kleiner Finger entspann dich
Rechter Ringfinger entspann dich
Rechter Mittelfinger entspann dich
Rechter Zeigefinger entspann dich
Rechter Daumen entspann dich
Rechter Mausmuskel entspann dich
Linkes Schulterblatt entspann dich
Linke Schulter entspann dich
Linker Oberarm entspann dich
Linker Ellenbogen entspann dich

Linker Unterarm entspann dich

Linkes Handgelenk entspann dich

Linke Hand entspann dich

Linker kleiner Finger entspann dich

Linker Ringfinger entspann dich

Linker Mittelfinger entspann dich

Linker Zeigefinger entspann dich

Linker Daumen entspann dich

Linker Mausmuskel entspann dich

Hals hinten entspann dich

Hals vorne entspann dich

Rechtes Ohr entspann dich

Linkes Ohr entspann dich

Hinterkopf entspann dich

Oberkopf entspann dich

Stirn entspann dich

Rechte Augenbraue entspann dich

Rechtes Auge entspann dich

Rechter Nasenflügel entspann dich

Rechte Wange entspann dich

Linke Augenbraue entspann dich

Linkes Auge entspann dich

Linker Nasenflügel entspann dich

linke Wange entspann dich

Mund entspann dich

Kinn entspann dich

Und schließe damit ab, noch mal in deinen gesamten Körper hinein zu spüren.

Wo berührt dein Körper eine Unterlage?

Kannst du deine Kleidung spüren?

Wo genau spürst du das?

Kannst du die Luft auf deiner Haut spüren?

Gibt es Geräusche zu hören?

Und nun kommst du langsam und in deinem Tempo wieder ins hier und jetzt.