

Entspannung mit Klangschale

Spüre in deinen Körper, wie er auf dem Boden liegt, ganz schwer und entspannt.

Du bist gelöst, entspannt und ruhig.

Lass alle Spannung los, von dir abfließen.

Dein Atem kommt und geht in großer Ruhe.

Du fühlst deinen Körper ganz bewusst und intensiv.

Atme tief ein und aus

Ein und aus

Du hörst die Stille hinter dem Klang•

Der Klang löst alle Spannung auf •

Du fühlst dein rechtes Bein und deinen Fuß
ganz gelöst und entspannt (und warm). •

Du fühlst dein linkes Bein und deinen Fuß
ganz gelöst und entspannt (und warm). •

Du fühlst deinen Rücken, deinen Po,
ganz gelöst und entspannt (und warm). •

Du fühlst deine Wirbelsäule
ganz gelöst und entspannt. •

Du fühlst deinen rechten Arm und deine Hand
ganz gelöst und entspannt (und warm). •

Du fühlst deinen linken Arm und deine Hand
ganz gelöst und entspannt (und warm). •

Du fühlst deinen Nacken, deine Schultern
ganz gelöst und entspannt (und warm). •

Du fühlst dein Gesicht
ganz gelöst und entspannt. •

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Die Ruhe strömt durch Körper, Geist und Seele. •

Atme tief ein und aus. •

(Bleibe so lange in der Ruhe, wie sie dir wohl tut.)

Jetzt komme langsam wieder zurück in diesen Raum.

Bewege deine Finger und Zehen,

mach eine Faust,

recke und strecke dich,

gähne,

atme noch einmal tief durch

und öffne deine Augen.