



*Timeout-Workshop
mit
Progressive Muskelentspannung
und
Autogenes Training*

Meridian Massage

Mit Handfläche jeweils 2x abklopfen:

Linker Arm, Schlüsselbein, Innenseite, Fingerspitzen, Außenseite zurück bis Schultergelenk und Nacken

Rechter Arm, Schlüsselbein, Innenseite, Fingerspitzen, Außenseite zurück bis Schultergelenk und Nacken

Rücken, Wirbelsäule, Lendenbereich, Po, hintere Beinseite, Fersen, Zehen, Beininnenseite nach oben

Linke Körperseite, Achselhöhle im Zickzack, Hüfte, äußere Beinseite, Zehen, Beininnenseite nach oben

Rechte Körperseite, Achselhöhle im Zickzack, Hüfte, äußere Beinseite, Zehen, Beininnenseite nach oben

Vorderseite, unterhalb der Augen, abwärts, Brustkorb, Bauch, vordere Beinlänge, Oberschenkel, Knie, Zehen, Beinseite nach oben

Mit der flachen Hand ausstreichen in der gleichen Reihenfolge.

Kurze Entspannungsübungen:

- Arme, Beine ausschütteln
- „Politiker“ – Schultern hochziehen, ausatmen, Schultern runter
- „Stola abwerfen“
- Atmen nicht vergessen
- Nachspüren
- Ohrmassage !!

Progressive Muskelentspannung:

Nacheinander folgende Muskelgruppen anspannen und bewusst entspannen:

- **rechte Hand und rechter Unterarm** (Faust machen)
- **rechter Oberarm** (an den Oberkörper herandrücken)
- **linke Hand und linker Unterarm** (Faust machen)
- **linker Oberarm** (an den Oberkörper herandrücken)
- **Stirnmuskulatur** (Augenbrauen nach oben ziehen)
- **Mittlerer Gesichtsbereich** (Augen zusammenziehen, Nase rümpfen)
- **Unterer Gesichtsbereich** (Lippen spitzen)
- **Nackelmuskulatur** (Kinn zur Brust, aber nicht die Brust berühren, Gegendruck erzeugen)
- **Schultern, oberer Rücken- und Brustbereich** (Schultern nach unten zueinander führen)
- **Bauchregion** (Bauch fest einziehen)
- **Beckenboden- und Gesäßmuskulatur** (zusammenziehen)
- **Rechter Oberschenkel** (leicht anheben)
- **Rechter Unterschenkel** (Zehen zum Oberkörper anziehen)
- **Rechter Fuß** (vorsichtig! Fuß strecken und nach innen drehen)
- **Linker Oberschenkel** (leicht anheben)
- **Linker Unterschenkel** (Zehen zum Oberkörper anziehen)
- **Linker Fuß** (vorsichtig! Fuß strecken und nach innen drehen)

Autogenes Training:

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.

Arme ganz schwer – ganz schwer – schwer.
Arme ganz schwer – ganz schwer – schwer.

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.

Arme ganz schwer – ganz schwer – schwer.
Arme ganz schwer – ganz schwer – schwer.

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.

Beine ganz schwer – ganz schwer – schwer.
Beine ganz schwer – ganz schwer – schwer.

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.

Beine ganz schwer – ganz schwer – schwer.
Beine ganz schwer – ganz schwer – schwer.

Ich bin vollkommen ruhig und gelassen.

Der ganze Körper, der ganze Körper ist entspannt;
Ich bin angenehm entspannt.

Ich bin und bleibe vollkommen ruhig und gelassen.

Gedanken zum Tage:

*Wie lange ich lebe,
liegt nicht in meiner Macht.
Dass ich aber, sobald ich lebe,
wirklich lebe,
das hängt von mir ab.*

Lucius Annaeus Seneca

Tipp für den Alltag:

Jeden Tag ausgiebig Räkeln und

die natürlichen Atemimpulse zulassen wie z. B.:

Gähnen

Lachen

Niesen

Seufzen

Stöhnen

Weinen

Riechen

Husten

Singen

Iris Müller, Heilpraktikerin
Aachener Str.131
52499 Baesweiler

0049 (0) 2401-602552

kontakt@heilpraxis-iris-mueller.de

www.heilpraxis-iris-mueller.de

Heilpraxis
Iris Müller

Heilpraktikerin