

## 1 Minute - Entspannungsprogramm I



# Entspannen

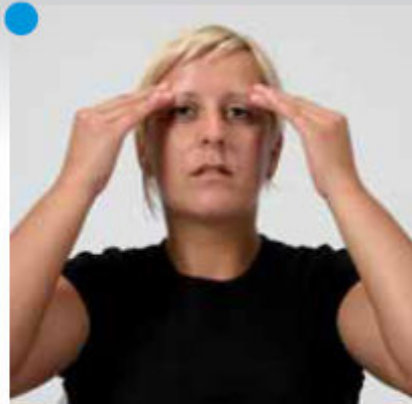
Sie können jederzeit und an jedem Ort kurz „aussteigen“. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf Ihren Sessel. Schließen Sie Ihre Augen. Kiefer lockern, lächeln, Schultern fallen lassen. Beobachten Sie Ihre Atmung. Das Kommen und Gehen der Atemluft. Atmen Sie bewusst ein und aus. Spüren Sie Ihre Füße am Boden. Den Kontakt mit dem Boden („Erdung“). Spüren Sie Ihre Schenkel und Ihr Gesäß am Sessel. Spüren Sie Ihren Rücken, die Schultern, den Nacken, Ihr Gesicht, die Brust den Bauch, Ihre Arme und Hände. Bringen Sie mit jedem Atemzug Loslassen und Entspannung in all diese Regionen. Kommen Sie mit einem Strecken und Räkeln wieder zurück ins aktive Tagesgeschehen.

Entspannen



 Raucher  
Telefon  
0810 810 013

## 1 Minute - Entspannungsprogramm II



### Stirnbereich

#### Ausgangstellung

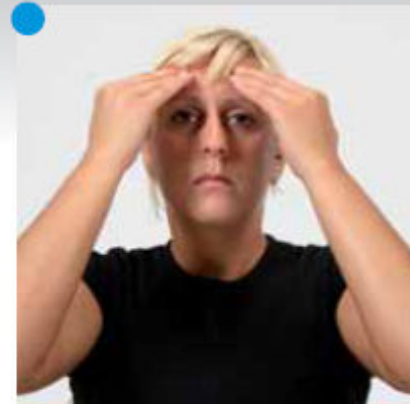
Im Sitzen. Fingerspitzen an der Stirn.

#### Ausführung

Langsame Streichbewegungen entlang der Augenbrauen. Diese Streichbewegungen zum Haaransatz und zu den Schläfen wandern lassen.

#### Hinweis

Langsame Ausführung und bewusstes Atmen. Die Arme können auch am Tisch abgestützt werden!



### Der Griff an die Stirn

#### Ausgangstellung

Im Sitzen. Fingerspitzen an den Stirnbeinhöckern. Diese liegen zwei bis drei Fingerbreit oberhalb der Augenbrauen, ungefähr in der Mitte der senkrechten Linie zwischen Haaransatz und Augen. Die Stirnbeinhöcker fühlen sich wie kleine Erhebungen an.

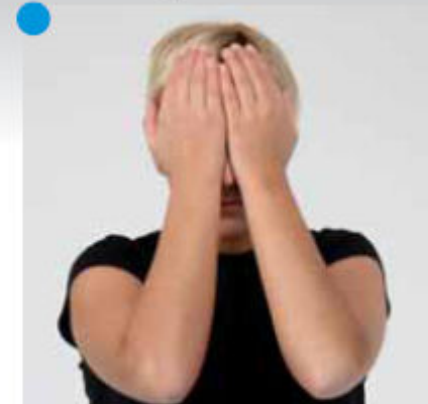
#### Ausführung

Ausführung: 2-3 Minuten die Stirnbeinhöcker halten.

#### Hinweis

Atmen, entspannen und loslassen. Die Arme können auch am Tisch abgestützt werden!

## Entspannen



### Augenbereich - Palmieren

#### Ausgangstellung

Im Sitzen. Die Augen mit den Händen bedecken, ohne auf die Augäpfel zu drücken. Dabei können die Augen geschlossen sein.

#### Ausführung

Nach zwei bis drei Minuten die Hände ganz langsam entfernen, sodass in keinem Moment des Wiedererblickens vom Tageslicht eine Blendung empfunden wird.

Entspannen



 Raucher  
Telefon  
0810 810 013

# Entspannen

## 1 Minute - Entspannungsprogramm III



### Schulterblattbereich

#### Ausgangstellung

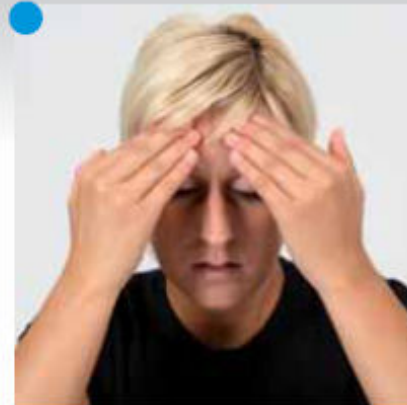
Im Sitzen. Handfassung vor dem Körper. Arme leicht abgewinkelt. Blick zu den Händen.

#### Ausführung

Arme langsam nach vorne strecken und Schultern nach vorne schieben. Einige Atemzüge halten und dann Arme langsam absenken.

#### Hinweis

Bewusstes Atmen und Loslassen!



### Stirnmassage

#### Ausgangstellung

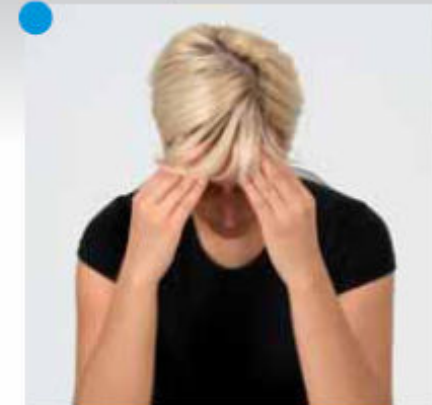
Im Sitzen. Finger zur Stirn.

#### Ausführung

Die Stirn in kreisenden Bewegungen von innen nach außen bis zu den Schläfen massieren.

#### Hinweis

Atmen, entspannen und loslassen!



### Nackenbereich

#### Ausgangstellung

Im Sitzen. Arme am Tisch aufgestützt. Das Gewicht des Kopfes in die Hände legen und entspannen der Schulter- und Nackenregion. Augen schließen.

#### Ausführung

Der Kopf wird mit Hilfe der Arme und Hände mehrere Male langsam links - rechts bewegt.

#### Hinweis

Nacken dabei entspannen. Die Bewegung wird durch die Arme und Hände geführt!

Entspannen



**Raucher  
Telefon**  
0810 810 013