



### Hinweise für die Kursleiterin / den Kursleiter:

Wenn Sie noch etwas Anregung für Ihre TN brauchen, dann verteilen Sie die Kärtchen. Die TN arbeiten zu zweit. Ein TN beschreibt die Übung ganz langsam, der andere führt sie aus. Dann werden die Rollen getauscht.



Das ist eine Übung zur Entspannung Ihrer Hand.  
Spannen Sie die Muskeln Ihrer rechten Hand an, machen Sie eine Faust.  
Spannen Sie ganz fest an.  
Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Ich zähle bis sieben: 1, 2, ...  
Atmen Sie nun aus, lassen Sie locker und entspannen Sie sich wieder.  
Fühlen Sie Entspannung und Ruhe.

Das ist eine Übung zur Entspannung Ihrer Schultern.  
Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch und spannen Sie sie ganz fest an.  
Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Ich zähle bis sieben: 1, 2, ...  
Atmen Sie nun aus, lassen Sie locker und entspannen Sie sich wieder.  
Fühlen Sie Entspannung und Ruhe.

Das ist eine Übung zur Entspannung Ihres Beins.  
Spannen Sie die Oberschenkelmuskeln an.  
Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Ich zähle bis sieben: 1, 2, ...  
Atmen Sie nun aus, lassen Sie locker und entspannen Sie sich wieder.  
Fühlen Sie Entspannung und Ruhe.

Das ist eine Übung zur Entspannung Ihrer Füße.  
Spannen Sie die Muskeln Ihres Fußes an und machen Sie mit Ihren Zehen eine Faust: Biegen Sie sie in Richtung Fußsohlen.  
Atmen Sie dabei ganz normal weiter. Ich zähle bis sieben: 1, 2, ...  
Atmen Sie nun aus, lassen Sie locker und entspannen Sie sich wieder.  
Fühlen Sie Entspannung und Ruhe.