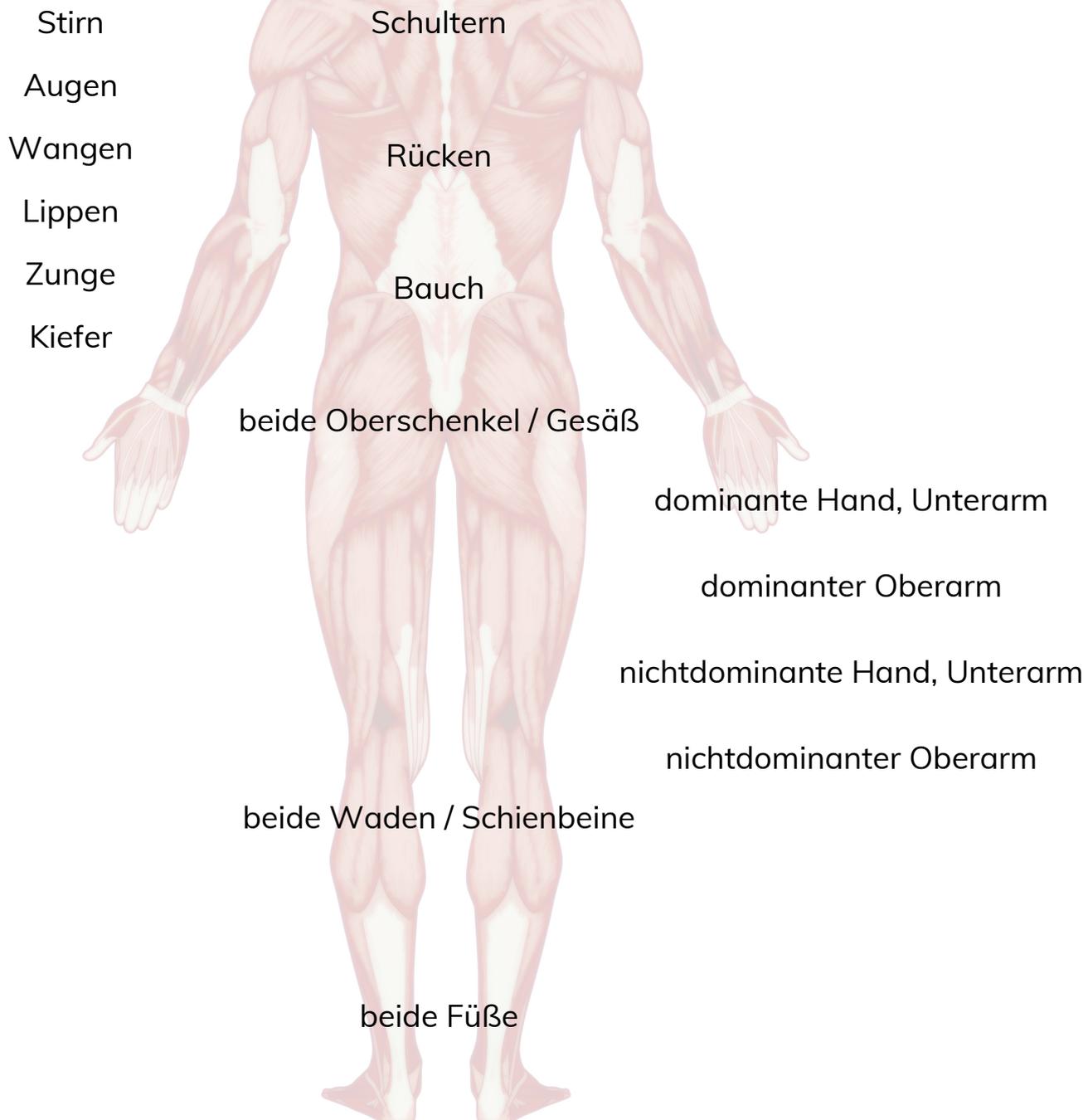


Progressive Muskelentspannung

von Grund auf Erlernen

Zu Beginn werden nacheinander 16 Muskelgruppen an- und entspannt.



Progressive Muskelentspannung lieber sitzend oder liegend?

Wenn du dich im Sitzen entspannen möchtest, dann wähle einen Stuhl, durch den dein Rücken durch die Stuhllehne gut gestützt ist, so dass deine Rückenmuskulatur nicht für die stützende Haltung eingesetzt werden muss. Sie würde sonst zu schnell ermüden und es wird für dich auch schwieriger die Anspannung und die Entspannung zu spüren.

Wähle die Stuhlhöhe so, dass deine Füße bequem auf dem Boden flach aufstehen und deine Beine in den Gelenken einen rechten Winkel erzeugen.

Achte darauf, dass dein Oberschenkel sich nicht auf die Sitzfläche presst, sondern noch so viel Platz zwischen Oberschenkel und Sitzfläche ist, dass du deine Hand dazwischen schieben könntest.

Lasse in der sitzenden Variante deine Hände auf den Oberschenkeln ruhen.





Deine Notizen Woche

In jeder Woche findest du Platz für

Gedanken

Erlebnisse

Gefühle

Eindrücke

für

belastende Situationen

und

glückliche Empfindungen

Nutze diese Seiten,
am Ende deines Kurses wirst du diese,
als Rückblick, gerne zur Hand nehmen.

Schreibe hier auch gerne auf, wie du die einzelnen
Übungseinheiten der Woche empfunden hast.

Progressive Muskelentspannung

& Mentale Stärke

WOCHE 2



Lerne aus der
Vergangenheit,
aber mach sie nicht
zu deinem
Leben.