Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

#3 - Entspannung im Alltag / beim Gehen

- Schalten Sie Ihr Mobiltelefon auf "Flugmodus" oder machen Sie es ganz aus.

- Stehen Sie ganz bewußt und atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- Lassen Sie Ihre Schultern nach hinten, außen und unten fließen, richten Sie sich auf.
- Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihre Füße, Ihre Fußsohlen.

- Gehen Sie - wann immer Sie bereit dazu sind - langsam und bewußt los.
- Spüren Sie, wie Ihre Füße mit jedem Schritt auf dem Boden aufsetzen, zu den Zehen hin abrollen und wieder abheben.
- Nutzen Sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit für Ihre Umgebung und sind Sie ansonsten mit Ihrer Wahrnehmung ganz in Ihren Füßen.

- Ihr Atem fließt mit Ihren Schritten, ganz so, wie Sie sich wohlfühlen.

- Gedanken kommen und gehen, Sie schenken Ihnen jedoch keine / wenig Beachtung, kehren immer wieder zu den Füßen zurück.

Beenden Sie die Übung.

Lächeln :-)

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.