



Silvan Andres
Coaching & Hypnose

Kurze Entspannungsübung für deinen Alltag

Dies ist eine Übung, die du jederzeit und überall anwenden kannst.

Tipp 1 – Ort

Nutze folgende Möglichkeiten z.B., wenn du wartend an einer Haltestelle bist, unterwegs im ÖV, in der Natur, während der Arbeitspause oder wenn du auf dem Klo sitzt.

Übrigens, dies ist einer der «stillen Örtchen», wo du jeweils allein und ungestört bist!

Tipp 2 – Anwendung

Eine regelmässige und bewusste Anwendung unterstützt die positive Wirkung.

Anleitung zur Kurz-Übung «Entspannung im Alltag»

1. Setz dich entspannt hin und wisse, dieser kurze Moment gehört dir!
2. Schliesse deine Augen
3. Nun atme tief durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund aus
4. Wiederhole dies 3x mit folgenden Gedanken:
Ausatmung 1 «ich atme alle störenden Gedanken aus»
Ausatmung 2 «ich atme alle störenden Gefühle aus»
Ausatmung 3 «ich atme alle Verspannungen im Körper aus»
5. Fühle mehr und mehr Entspannung und Ruhe in dir.
6. Bei Bedarf kannst du die 3x Atmung mit Gedanken nochmals wiederholen.

Möchtest du begleitet Entspannungstechniken erlernen oder ein eigenes Mental Training erhalten? Dann darfst du mich gerne persönlich kontaktieren.

Ich wünsche dir einen guten Tag und viel Gelassenheit beim regelmässigen Anwenden.

Dein persönlicher Coach

Silvan Andres