

Achtsamkeit und Humor

Das Immunsystem des Geistes - Wissen & Leben - Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von
Michael Stefan Metzner, Barbara Wild

2., erweiterte Aufl. 2016. Taschenbuch. ca. 208 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 3164 6

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

Gewicht: 243 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

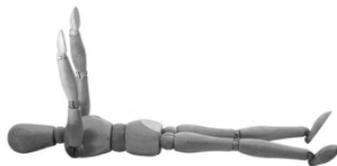
Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

2. Übung Mit der Einatmung führe die gestreckten Arme über den Kopf, bis die Finger in Richtung Decke zeigen. Verweile einen Moment und lass sie mit der Ausatmung wieder in die Anfangsposition zurücksinken. Fahre mit der Übung im eigenen Atemrhythmus fort (1–2 Minuten).



Komm langsam zum Ende und spüre nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

3. Übung Zieh deine geschlossenen Beine an. Die Arme liegen seitlich ausgestreckt auf dem Boden, mit den Handflächen nach unten.



Mit der nächsten Ausatmung lass deine Beine geschlossen zur rechten Seite kippen, der Kopf dreht sich gleichzeitig zur linken Seite. Komm mit der nächsten Einatmung wieder in die Ausgangsposition zurück. Lass bei der nächsten Ausatmung deine geschlossenen Beine zur linken Seite gleiten und drehe gleichzeitig den Kopf nach rechts. Fahre mit der Übung im eigenen Atemrhythmus fort (2–3 Minuten). Wenn dir danach ist, kannst du ruhig auch eine Zwischenatmung machen.

Komm nun zum Ende, strecke ein Bein nach dem anderen aus und spüre, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

4. Übung Mit der nächsten Einatmung führe deine Arme über den Kopf nach hinten – so weit, wie es dir heute möglich ist. Mit der nächsten



Ausatmung lass deine Arme wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Spüre nach ... Mit der nächsten Einatmung die Arme wieder langsam nach hinten bringen und gleichzeitig das rechte Bein mit nach oben nehmen – die Fußsohle zeigt zur Decke.

Mit der nächsten Ausatmung die Arme und das rechte Bein wieder in die Ausgangsposition zurückkehren lassen. Mit der nächsten Einatmung die Arme wieder nach hinten bewegen und gleichzeitig das linke Bein nach oben führen, sodass die Fußsohle zur Decke zeigt. Ausatmend die Arme und das linke Bein in die Ausgangsposition zurückkehren lassen. Lass dein Gesäß so gut es geht dabei am Boden liegen. Gönn dir ruhig einige Atemzüge, bevor du in deinem eigenen Atemrhythmus fortfährst (2 Minuten).

Beende die Übung und spüre nach, wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

5. Übung Gehe ganz aufmerksam über die Seite in den Vierfüßler-Stand. Die Finger zeigen nach vorne, Hände und Unterarme bilden



einen rechten Winkel. Deine Beine stehen etwa hüftbreit auseinander und dein Nacken ist lang. Führe dein Gesäß mit der Ausatmung nach hinten, in Richtung Fersen. Es ist nicht nötig, dass das Gesäß die Fersen berührt. Mache nur das, was heute ohne große Mühe geht. Zum Schluss senke die Stirn in Rich-