

(14)

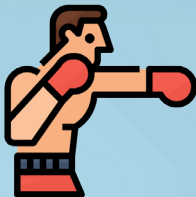
## VERWANDLUNGEN

*Wäre es nicht schön, in der anhaltenden Lockdown-Situation dem Hier und Jetzt zumindest mal kurz zu entfliehen, eine andere Gestalt anzunehmen und sich an verschiedene Orte zu begeben. Lass dabei deiner Fantasie freien Lauf und stell dir vor, du könntest dich in verschiedene Tiere verwandeln. Wie das funktioniert, das erklären wir hier Schritt für Schritt...*

### 1. Dynamische Übung

Um sich bei einer Traumreise gut entspannen zu können, ist es wichtig, vorab Spannungen im Körper abzubauen. Sogenannte dynamische Übungen helfen dabei und sie sorgen auch für eine vermehrte Sauerstoffzufuhr. Und das Beste: sie machen auch einfach Spaß!

Hier drei Vorschläge für solche Übungen, die du jeweils ca. eine Minute durchführen kannst.



#### (1) Schattenboxen

Stell dir vor, dass du einen Boxgegner hast und boxe mit zusammen geballten Fäusten abwechselnd vor dir in die Luft.



#### (2) Luftballon aufblasen

Stell dir vor, du bläst einen Luftballon auf. Hole nun ganz tief Luft und versuche, so viel Luft wie möglich einzuatmen. Du hältst die Luft kurz an und bläst dann beim Ausatmen die ganze Luft in den Luftballon. Wiederhole die Übung mindestens drei Mal.



#### (3) Hüftschwung

Stell dich etwas breitbeinig hin. Nun verlagere dein Gewicht leicht von rechts nach links und von links nach rechts. Nimm diese Bewegung mit deinen Hüften auf, sodass sie schwingen wie eine Glocke - hin und her. Nun geht's los mit dem Hüftschwung. Let's dance!

## 2. Angebot einer Traumreise

- Such dir einen bequemen Ort, z.B. deinen liebsten Sessel oder mach es dir auf der Couch oder deinem Bett bequem.
- Hol dir auf unserer Homepage die MP3-Datei zur Traumreise.
- Achte auf eine bequeme Sitz- oder Liegeposition.
- Hör dir, am besten in völliger Ruhe und ggf. mit Kopfhörern, die Traumreise an und folge den Anweisungen. Schließe deine Augen.

