

Kopf-frei in 6 Minuten

Anwendung:

- Kopfhörer auf
- Bequem hinsetzen oder hinlegen
- Augen schließen
- Audio starten
- Einfach mitmachen

Timeline:

0:00 - 1:10 Ankommen & Wahrnehmen

1:10 - 2:35 Herz-Atmung

2:35 - 4:08 Wirbel-Reise von der Halswirbelsäule bis zum Steißbein

4:08 - 5:18 Inneres Lächeln ins Becken

5:18 - 6:03 Ruhiger Abschluss

Beschreibung&Wirkung:

Diese 6-minütige Audio-Session hilft dir, in kurzer Zeit mental abzuschalten, den Körper zu entspannen und innerlich zur Ruhe zukommen. Sie beginnt mit einer einfachen Körperwahrnehmung, die dich sofort ins Hier und Jetzt bringt. Anschließend wirst du sanft in eine gleichmäßige Atmung geführt – der 4-4-Rhythmus hilft, das Nervensystem zu beruhigen. Dein Herzschlag kann sich synchronisieren, das Stresslevel sinkt. Die Reise entlang deiner Wirbelsäule löst Spannungen im Rücken und verbindet Körper und Geist. Dabei geht es nicht um Bewegung, sondern um eine achtsame innere Wahrnehmung. Jeder Wirbel darf sich entspannen. Ein Moment der Dankbarkeit bringt dich in eine sanfte, wohlwollende Verbindung mit dir selbst. Dieses innere Lächeln ist mehr als nur eine Metapher – es kann nachweislich dein emotionales Gleichgewicht stärken. Zum Abschluss bekommst du Raum, einfach zu sein. Kein Druck, kein Zwang. Du darfst in der Ruhe, die du dir selbst geschenkt hast verweilen.

Tipp Lade dir die MP3-Datei aufs Handy, damit sie auch offline funktioniert – ideal für Bahn, Sofa oder Bett.