

**EINE
REISE
DURCH
DEN
KÖRPER**





Wenn du heute im Bett liegst und sich das Gedankenkarussell immer noch dreht, lenk die Aufmerksamkeit einmal weg von den Gedanken, hin zu deinem Körper.

Spür mal rein ...

- ... in die Füße ...
- ... die Waden und Oberschenkel ...
- ... Gesäß und Bauch ...
- ... Brustkorb und Schulterbereich ...
- ... in den Kopf.

Nimm hier einfach nur wahr, ohne etwas zu verändern oder zu bewerten. Reise so durch deinen ganzen Körper und finde innere Ruhe.