

# PALMIEREN

## AUGENENTSPANNUNG



- Setze dich bequem hin und stelle beide Füße auf dem Boden auf. Falls du eine Brille trägst nehme diese ab.
- Reibe deine Hände aneinander, um Wärme zu erzeugen.
- Halte beide Hände schalenartig geformt und mit den Fingerspitzen leicht überlappende vor dich. Stelle deine Ellbogen auf dem Tisch oder deinen Knien auf.
- Neige den Kopf leicht nach vorne und lasse ihn in deine Hände hineinsinken. Lege die Hände so über die Augen, dass kein Licht mehr hineinfällt, aber achte darauf, dass dein Atem frei fließen kann.
- Schließe die Augen und lasse die Atmung fließen.
- Bleibe in dieser Position und entspanne nacheinander die Gesichtsmuskeln, die Augen, die Schultern, die Arme und die Hände.
- Genieße den Anblick und das Gefühl der Dunkelheit hinter den Augenlidern.
- Lasse zum Schluss die Augen weiter geschlossen und löse langsam deine Hände von den Augen. Wenn du möchtest kannst du dich recken und strecken. Beginne dann unter Blinzeln ganz behutsam deine Augen zu öffnen.

### CHALLENGE

Nehme dir an mindestens 4 von 7 Tagen in der Woche die Zeit für eine Runde Palmieren.

| DATUM _____ | MONTAG  | DIENSTAG  | MITTWOCH  | DONNERSTAG  | FREITAG   | SAMSTAG   | SONNTAG   |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| WOCHE__     |  |  |  |  |  |  |  |
| WOCHE__     |  |  |  |  |  |  |  |
| WOCHE__     |  |  |  |  |  |  |  |
| WOCHE__     |  |  |  |  |  |  |  |
| WOCHE__     |  |  |  |  |  |  |  |