



IN
5

MINUTEN

ENTSPANNT

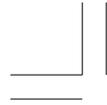


Band 1



Band 1 der „5-Minuten-Reihe“
1. Auflage 250 St., Nov. 2013
Eigenverlag

Autor & Copyright:
Antaron J.W. Reinhard
Tel. 0176-34435544



Pipi gemacht?

Gut, los geht's!

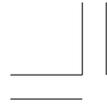




Hände auf die Oberschenkel,
oder in den Schoß.
Nicht falten,
Beine nicht kreuzen.

Suche dir eine senkrechte Linie,
z.B. eine Zimmerecke,
eine Türkante, etc., die du
gerade anschauen kannst.





Beim Einatmen
fahre deine Linie
mit den Augen nach oben.

Beim Ausatmen
wieder runter.





Atme nun tief ein,
dann wieder aus.

Atme langsam,
ganz locker!

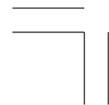
Bewege die Augen dabei
rauf und runter
wie beschrieben.

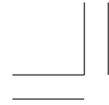




Mache das so lange,
bis beim Herunterschauen
die Augenlieder
mit herunter gehen.

Beim nächsten Einatmen
öffne die Augen langsam
wieder zum Hochschauen.

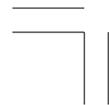




Beim nächsten Ausatmen
lass die Augen wieder zufallen.

Und immer weiter,
bis es dir zu anstrengend wird,
sie wieder aufzumachen.

Dann lass sie zu
und atme weiter.





Mach' noch ein paar
Atemzyklen und gut is'.

Öffne langsam die Augen
und streck dich.

Und?

Wenn's nicht klappt, ruf mich an!





**LIFEinform im STUDIOinform
Marion Quaas-Reinhard
& Antaron Reinhard**

**Oberasbach 9 B, 51597 Morsbach
Tel. 02297-9000159
info@lifeinform.de
www.lifeinform.de**