

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 7 MUSKELGRUPPEN

## ARME

01

Dominanter Arm

Hand zur Faust ballen, Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

02

Nicht dominanter Arm

Hand zur Faust ballen, Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

## GESICHT

03

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

Augenbrauen hochziehen und Stirnrunzeln, Augen fest zu und Nase rümpfen, Zähne zusammen und die Mundwinkel nach hinten ziehen.

## RUMPF

04

Nackelmuskulatur

Kinn zur Brust ziehen.

05

Rumpf

Tief einatmen, Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinterm Rücken zusammen und Bauch einziehen oder rausstrecken.

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 7 MUSKELGRUPPEN

## BEINE

06

Dominantes Bein

Bein anheben oder durchstrecken, Fuß nach oben ziehen, Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.

07

Nicht dominantes Bein

Bein anheben oder durchstrecken, Fuß nach oben ziehen, Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.

### Deine Aufgaben für die nächste Woche:



#### 1. Tägliches Üben der 7 Muskelgruppen

#### 2. Regelmäßige Körperwahrnehmungsübung (mindestens 1x täglich):

- Ideal vor dem Schlafengehen oder nach stressigen Situationen.
- So geht's:
  - Schließe die Augen und atme bewusst durch die Nase ein und den Mund aus.
  - Lass deinen Atem dann natürlich fließen.
  - **Scanne deinen Körper:** Spüre, wie er sich anfühlt und an welchen Stellen du Anspannung oder andere Empfindungen wahrnimmst.