Dein Erste-Hilfe-Paket für den Advent

Vier kurze Übungen für den Moment, in dem alles zu viel wird.
Jede dauert höchstens zwei Minuten.

1 5-4-3-2-1: die Sinne zählen

UNTERWEGS

Nenne innerlich 5 Dinge, die Du siehst, 4, die Du spürst, 3 Geräusche, die Du hörst, 2 Dinge, die Du riechst, und 1 Sache, die Du schmeckst.

ZU HAUSE MIT KLANGSCHALE

Beim Hören schlägst Du die Schale an und folgst dem Ton, bis er ganz verklungen ist.

2 Boden unter den Füssen

UNTERWEGS

Stell beide Füsse flach auf den Boden. Drück Fersen und Zehen 10 Sekunden fest nach unten, dann lösen und nachspüren. Dreimal wiederholen.

ZU HAUSE MIT KLANGSCHALE

Stell die Schale auf die flache Hand, schlag sie an und spür die Schwingung, bis sie ausklingt.

3 Kalt und klar

UNTERWEGS

Lass kaltes Wasser 30 Sekunden über beide Handgelenke laufen oder halt ein kaltes Glas in beiden Händen. Atme ruhig weiter und spür nur die Kälte.

ZU HAUSE MIT KLANGSCHALE

Wasserklang: Füll die Schale zu einem Viertel mit Wasser, schlag sie an und schau den Wellen zu. Danach gut abtrocknen.

4 Der Klang-Anker

UNTERWEGS

Such Dir einen Satz, zum Beispiel: „Für heute ist es genug.“ Leg eine Hand auf das Brustbein, sag ihn innerlich und atme einmal lang aus.

ZU HAUSE MIT KLANGSCHALE

Schlag jeden Abend einmal die Schale an und sag Deinen Satz. Nach einigen Tagen gehören Klang und Satz zusammen.



Die Übungen dienen der Entspannung und ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

www.klangschalen-akademie.de

Mit ♥ erstellt von der Klangschale & Gong Akademie

