

Erste Hilfe



Blauer Fleck oder Beule droht

Haben Sie eine Tischkante, ein Kasterl oder eine Türschnalle übersehen und sind dagegen gelaufen? Dann ist diese „Erste-Hilfe Übung“ für Sie genau richtig.

Diese Kontaktübung eignet sich z.B. sehr zur Vermeidung von Beulen und blauen Flecken. Sie beruht auf dem Prinzip des Wiedererlebens.

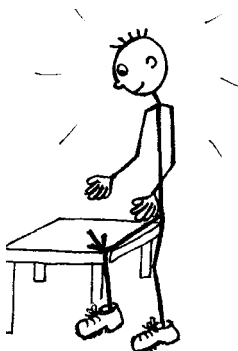
Felix der zeitREICHE zeigt Ihnen den Bewegungsablauf:



Schon wieder habe ich die Tischkante übersehen.



Au weh, mein Knie.



Berühren Sie vorsichtig den Tisch genau da, wo Sie sich an ihm gestoßen haben und zwar genau mit der schmerzenden Stelle!

Der Schmerz wird zuerst schlimmer.

Hören Sie mit der Bewegung nicht auf.

Gehen Sie den Bewegungsablauf so oft durch, bis Ihnen die Stelle nicht mehr weh tut.

zeitREICH ■■■
Entspannungstraining
kontakt@zeitreich.at
www.zeitreich.at

- Bewegungsentspannung
- Klangentspannung
- Mentalentspannung

*zeitREICH ist,
wer seinem
Leben mehr
Stunden und
seinen Stunden
mehr Leben
gibt.*