

Erste Hilfe



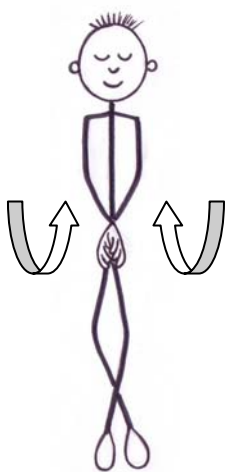
Leichter einschlafen nach der Cook-Methode*

Können Sie nicht abschalten? Kreisen Ihre Gedanken ständig um vergangene Erlebnisse und um noch nicht gelöste Probleme? Können Sie nicht einschlafen und verfolgt Sie Ihr Alltag im Schlaf?

Dann ist es Zeit für diese Atemübung nach der Cook-Methode!

Durch diese Übung kommen Sie innerlich wieder zur Ruhe und das Einschlafen wird Ihnen viel leichter fallen. Zusätzlich bauen Sie emotionalen Stress ab, gewinnen Abstand und werden wieder positiver gestimmt sein.

Felix der zeitREICHE zeigt Ihnen den Ablauf:



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Schlagen Sie dann den linken Unterschenkel über den rechten. Die Unterarme werden auf Handgelenkhöhe gekreuzt, die Handrücken aneinander gelegt. Dann die Hände in dieser Position umdrehen, sodass die Handflächen aneinander liegen. Die Hände werden in dieser Position gefaltet und zur Brust geführt.



Berühren Sie nun mit der Zungenspitze den Gaumen... atmen Sie durch die Nase ein.

Atmen Sie durch den Mund aus und lassen Sie dabei die Zunge wieder absinken.

Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal bis Sie zur Ruhe gekommen sind.



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

- Bewegungsentspannung
- Klangentspannung
- Mentalentspannung

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

* Die Übung wurde von Dr. Cook, einem Chiropraktiker, entwickelt.