

7-Minuten-Progressive Muskelentspannung: Druckbare Anleitung

Diese PDF enthält die Schritt-für-Schritt-Anleitung zur 7-Minuten-Version der progressiven Muskelentspannung – ideal zum Ausdrucken und in deiner Abendroutine einzusetzen.

1. 1. Bequeme Position suchen
2. 2. Atem bewusst machen
3. 3. Zehen anspannen (5 Sek.)
4. 4. Loslassen & spüren (10 Sek.)
5. 5. Nächste Muskelgruppe
6. 6. Immer weiter bis Kopf
7. 7. Vollständige Entspannung

Mehr Impulse: affirmationen24.de/