

Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dörpfeldstraße 36 | 12489 Berlin | 030-692 05 243

2. Schwereübung:

Vorher komplette Körperreise!!

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Ich bin ruhig und entspannt so gut ich kann.

Mein dominanter Arm ist angenehm schwer.

Mein dominanter Arm ist angenehm schwer.

Mein dominanter Arm ist angenehm schwer, schwer, ganz schwer.

Mein dominanter Arm ist angenehm schwer.

Mein dominanter Arm ist angenehm schwer.

Mein dominanter Arm ist angenehm schwer.

Ich bin ganz ruhig und entspannt, so gut ich kann.

Die Schwere wandert nun langsam vom Oberkörper zum anderen Arm...

Mein anderer Arm ist angenehm schwer.

Mein anderer Arm ist angenehm schwer.

Mein anderer Arm ist angenehm schwer, schwer, ganz schwer.

Mein anderer Arm ist angenehm schwer.

Mein anderer Arm ist angenehm schwer.

Mein anderer Arm ist angenehm schwer.

Ich bin ganz ruhig und entspannt, so gut ich kann.

Ich bin ganz ruhig und entspannt, so gut ich kann.

Die Schwere wandert nun langsam durch den Körper zum dominanten Bein...

Mein dominantes Bein ist angenehm schwer.

Mein dominantes Bein ist angenehm schwer.

Mein dominantes Bein ist angenehm schwer, schwer, ganz schwer.

Mein dominantes Bein ist angenehm schwer.

Mein dominantes Bein ist angenehm schwer.

Mein dominantes Bein ist angenehm schwer.

Ich bin ganz ruhig und entspannt, so gut ich kann.

Die Schwere wandert in das andere Bein...

Kontoverbindung bei der consorbank

Kontoinhaber Dr. Mareike Dittmer | IBAN DE82 7012 0400 8361 8430 09 | BIC: DABBDEMMXXX

Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dörfeldstraße 36 | 12489 Berlin | ☎030-692 05 243

**Mein anderes Bein ist angenehm schwer.
Mein anderes Bein ist angenehm schwer.
Mein anderes Bein ist angenehm schwer, schwer, ganz schwer.
Mein anderes Bein ist angenehm schwer.
Mein anderes Bein ist angenehm schwer.
Mein anderes Bein ist angenehm schwer.**

**Ich lasse die Schwere geschehen.
Der ganze Körper ist schwer.
Der ganze Körper ist schwer.
Ganz schwer.**

Arme fest! Atme tief! Augen auf!