

# Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dörpfeldstraße 36 | 12489 Berlin | 030-692 05 243

## 3. Wärmeübung:

Vorher komplette Körperreise!!

Ich bin ganz bei mir.

3x 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...*

3 x Mein anderer Arm ist angenehm schwer.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

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

3x Mein dominantes Bein ist angenehm schwer.

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

*Die Schwere wandert in das andere Bein...*

3x Mein anderes Bein ist angenehm schwer.

Ich lasse die Schwere geschehen.

Der ganze Körper ist schwer.

Der ganze Körper ist schwer.

Ganz schwer.

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

---

**Mein dominanter Arm ist angenehm warm.**

**Mein dominanter Arm ist angenehm warm.**

**Mein dominanter Arm ist angenehm warm, warm, angenehm warm**

**Mein dominanter Arm ist angenehm warm**

**Mein dominanter Arm ist angenehm warm**

# Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dörpfeldstraße 36 | 12489 Berlin | 030-692 05 243

## **Mein dominanter Arm ist angenehm warm**

Ich bin ruhig und entspannt so gut ich kann.

Mein Kopf bleibt leicht und frei.

*Die Wärme wandert nun langsam über den Kopf zu meinen anderen Arm...*

**Mein anderer Arm ist angenehm warm.**

**Mein anderer Arm ist angenehm warm.**

**Mein anderer Arm ist angenehm warm, warm, angenehm warm.**

**Mein anderer Arm ist angenehm warm.**

**Mein anderer Arm ist angenehm warm.**

**Mein anderer Arm ist angenehm warm.**

Ich bin ruhig und entspannt so gut ich kann.

*Die Wärme wandert über meinen Bauch weiter zu meinem dominanten Bein...*

**Mein dominantes Bein ist angenehm warm.**

**Mein dominantes Bein ist angenehm warm.**

**Mein dominantes Bein ist angenehm warm, warm, angenehm warm.**

**Mein dominantes Bein ist angenehm warm.**

**Mein dominantes Bein ist angenehm warm.**

**Mein dominantes Bein ist angenehm warm.**

Ich bin ruhig und entspannt so gut ich kann.

*Die Wärme wandert zurück zum Bauch und weiter zum anderen Bein...*

**Mein anderes Bein ist angenehm warm.**

**Mein anderes Bein ist angenehm warm.**

**Mein anderes Bein ist angenehm warm, warm, angenehm warm.**

**Mein anderes Bein ist angenehm warm.**

**Mein anderes Bein ist angenehm warm.**

**Mein anderes Bein ist angenehm warm.**

Ich bin ruhig und entspannt.

**Mein Schulter-Nackengebiet ist angenehm weich und warm.**

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

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

**Mein Schulter-Nackengebiet ist angenehm weich und warm.**

**Mein Schulter-Nackengebiet ist angenehm weich und warm.**

Ich bin ruhig und entspannt so gut ich kann.

*Die Wärme wandert durch den ganzen Körper. Nur der Kopf bleibt kühl und frisch...*

**Mein Körper ist angenehm warm.**

Ich bin ruhig und entspannt

**Arme fest! Atme tief! Augen auf!**

---

Kontoverbindung bei der consorbank

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