

Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

4. Atmungübung:

Kurze Körperreise.

Ich bin ganz bei mir.

Arme und Beine sind angenehm schwer.

Arme und Beine sind angenehm schwer.

Arme und Beine sind angenehm schwer.

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

Arme und Beine sind angenehm warm.

Arme und Beine sind angenehm warm.

Arme und Beine sind angenehm warm.

Die Ruhe kommt von selbst.

Schulter-Nackengebiet ist angenehm warm.

Schulter-Nackengebiet ist angenehm warm.

Schulter-Nackengebiet ist angenehm warm.

Ich bin ruhig und entspannt.

Kopf ist frisch und kühl.

Mein Körper ist angenehm warm.

Ich bin ganz bei mir.

Mein Körper ist angenehm warm.

Mein Körper ist angenehm warm.

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

Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

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

Es atmet in mir.

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

Arme fest! Atme tief! Augen auf!