

# Praxis Dr. rer. nat. Mareike Dittmer

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Dörfeldstraße 36 | 12489 Berlin | 030-692 05 243

## 5. Bauch-Übung

Ich bin ganz bei mir.

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

Arme und Beine sind angenehm schwer.

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

Mein Körper ist angenehm warm.

Mein Körper ist angenehm warm.

Mein Körper ist angenehm warm.

Die Ruhe kommt von selbst.

Mein Kopf bleibt leicht und frei.

Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Mein Herz schlägt und ich bin ganz ruhig.

Mein Herz schlägt und ich bin ganz ruhig.

Mein Herz schlägt und ich bin ganz ruhig

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

**Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.**

**Ich ruhe in mir selbst, ich finde zu meiner eigenen Mitte zurück.**

**Ich ruhe in mir selbst, ich finde zu meiner eigenen Mitte zurück.**

**Ich ruhe in mir selbst, ich finde zu meiner eigenen Mitte zurück.**

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

**Ich ruhe in mir selbst, ich finde zu meiner eigenen Mitte zurück.**

**Ich ruhe in mir selbst, ich finde zu meiner eigenen Mitte zurück.**

**Ich ruhe in mir selbst, ich finde zu meiner eigenen Mitte zurück.**

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

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