



Körper-Spür- Übung „Freundlich zu sich und den Schultern“

- Setze dich bequem hin.
- Lege eine Hand sanft an deine Schulter.
- Spüre die freundliche Wärme in Hand und Schulter.
- Wenn du magst, klopfe freundlich und leicht.
- Und dann die andere Hand sanft an die andere Schulter.
- Spüre weiter die freundliche Wärme.
Und wenn du magst, klopfe sanft
- Bleibe noch ein bisschen sitzen und atme ruhig.
- Zum Abschluss sage zu dir selbst:
„Das habe ich gut gemacht, danke lieber Körper.“

Cranio-Selbsthilfeübung - Text und Zeichnung: Forschungsbeirat CSVD März