

# Entspannung – Ausklang: Phantasiereise (mit Musik)

**Während dieser Übung findet eine Entspannung zu Musik statt. Die Vorstellungskraft sowie die Atmung verhelfen zu einer tiefen Entspannung. Ideal als Abschluss.**

Entspannungshaltung im Liegen einnehmen, die Augen geschlossen halten, die Arme locker neben den Körper legen und die Beine flach auf dem Boden ausstrecken. Lassen Sie sich auf die Musik ein. Spüren Sie den Kontakt zum Boden und lassen Sie die Spannungen aus sich herausfließen.



Nun stellen Sie sich bildhaft vor, an einem Strand zu liegen: Die Haut nimmt die Wärme des Sandes und die wärmenden Sonnenstrahlen auf. Mit der Wärme setzt sich eine wohltuende Ruhe in Ihrem Körper fest. Achten Sie nun auf das Meeresrauschen. Ihr Atem passt sich dem Auf und Ab der Wellen an. Fühlen Sie, wie ruhig und entspannt sie werden. Spüren Sie auch den leichten Wind, der über Ihre Stirne weht. Sie sind ganz entspannt.

Zum Abschluss ballen Sie beide Hände zu Fäusten, atmen einmal tief durch und öffnen langsam die Augen.

---

Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenesport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**