Entspannung – Ausklang: Energiedusche

Diese Übung eignet sich für einen entspannten Ausklang der Lektion oder des Trainings. Man füllt sich dabei wieder mit frischer Energie auf.

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich).

Stellen Sie sich nun vor, unter einer Dusche zu stehen. Die Dusche ist erfrischend und entspannend.

Das Wasser reinigt Sie von Kopf bis Fuss. In ihrer Vorstellung rieselt das Wasser über ihre Haare – Kopf, Nacken, Schulter, Rücken, Bauch, Beine und Füsse.

Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.

Quelle: Gina Kienle, Ausbildnerin Erwachsenesport Schweiz esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO