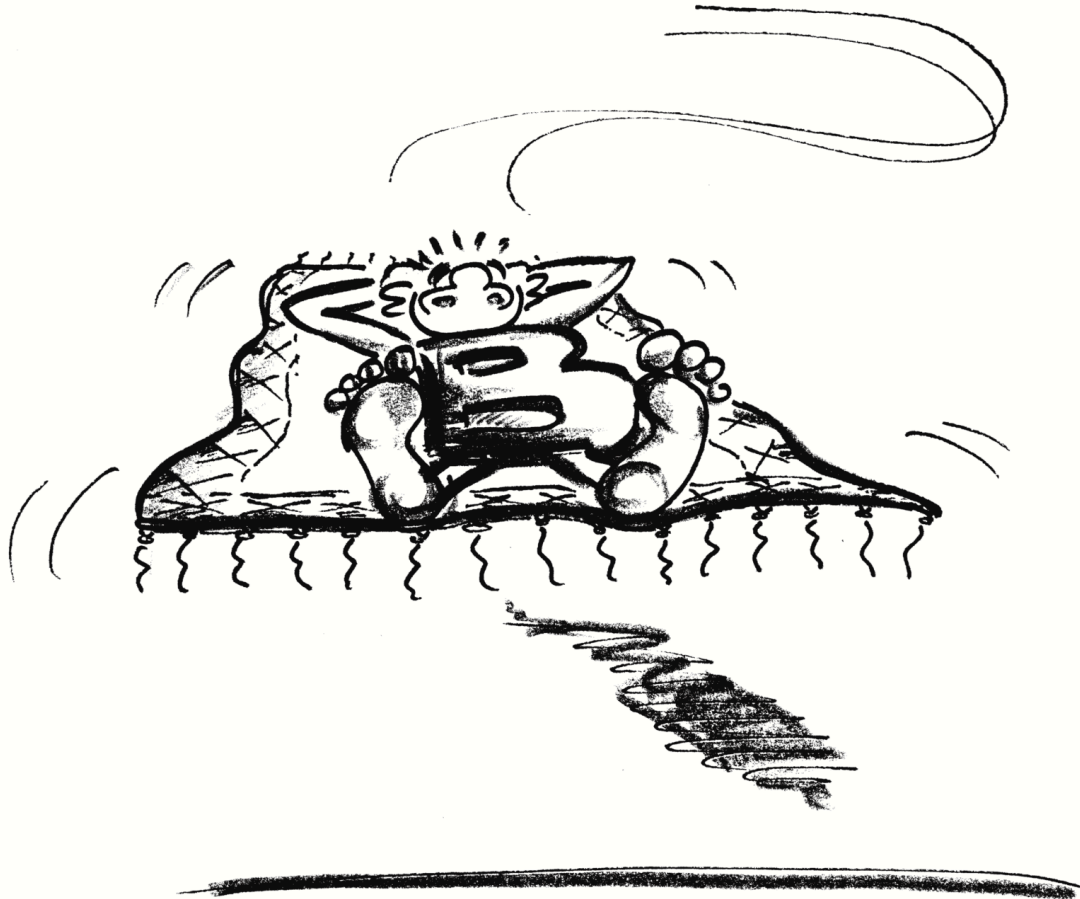


Konzentration – Verspannungen lösen: Fliegender Teppich

In der Vorstellung auf einem Teppich schweben und dabei den Rücken und den ganzen Körper von Verspannungen befreien ist das Ziel dieser Übung.



Wir stellen uns vor, wir liegen auf einem Teppich. Dies ist kein gewöhnlicher Teppich, sondern ein fliegender. Der Teppich beginnt langsam zu schweben.

Unser Rücken spürt das angenehme Getragensein und breitet sich auf dem Teppich aus. Wir können uns ganz auf diesen Teppich verlassen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO