

Entspannt und gut gelaunt durch den Tag!

Heute gibt es von Friedel zwei Ideen zur Corona Woche 10:

Idee 1: Eine von mir angeleitete Reise durch den Körper, einen Bodyscan.

Beim Body-Scan handelt es sich um eine Reise durch den Körper, ein gedankliches Abtasten („scannen“) des eigenen Körpers. Die Aufmerksamkeit wird auf verschiedene Bereiche des Körpers gerichtet. Es geht darum, eigene

Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sich dieser bewusst zu werden, ohne sie zu bewerten. Der Body-Scan hilft dabei, die eigene Konzentration zu stärken und uns ganz auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu fokussieren, ohne mit den Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein.

Idee 2: Lieblingslied anmachen, laut aufdrehen und los tanzen!

Dabei geht es nicht darum "krasse Tanzmoves" zu machen, sondern sich in seinem Körper wohlfühlen, den Kreislauf in Schwung zu bringen, zu strahlen und einfach den Moment zu feiern.

Beide Ideen können gerne täglich wiederholt werden 😊