

Zeit für Dich

Übungen vor dem Schlafen



Stirnmassage

Mit den Händen abwechselnd von der rechten zur linken Schläfe und dann von der linken zur linken Schläfe streichen. Mindestens 2 Min.

Sich selbst umarmen und wiegen

Sich selbst umarmen, streicheln und dann hin- und herwiegen. Evtl. die Arme lösen und weiter schaukeln.



Summen und Schlaflieder singen

Summen beruhigt das Nervensystem. Beim Singen wird die Atmung tiefer. Schlaflieder sind von Melodie und Rhythmus dafür gemacht, zu beruhigen.

Singen kann man prima mit hin- und herwiegen kombinieren.



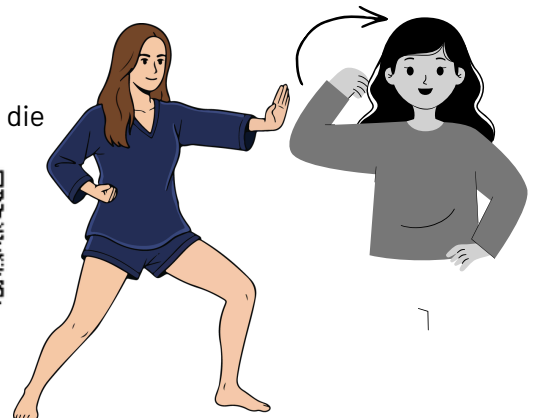
Gähnen

Gähnen reguliert das Nervensystem und ist ein super-Schlafmittel.



Schulterwurf und Sorgen wegschieben

Sich fest hinstellen - dann mit beiden Armen die Sorgen von sich wegschieben und auf Abstand halten. Was dann noch übrig bleibt, abwechselnd mit der linken und der rechten Hand nach hinten über die Schultern werfen.



Ein Angebot des
Zentrums für Psychotraumatologie e.V.
im Rahmen des Projekts "Inner Safety"
www.traumazentrum-kassel.de