

# Bewegung

## Übungen für gute Laune und zur Entspannung

### Verschiedene Arten, zu laufen

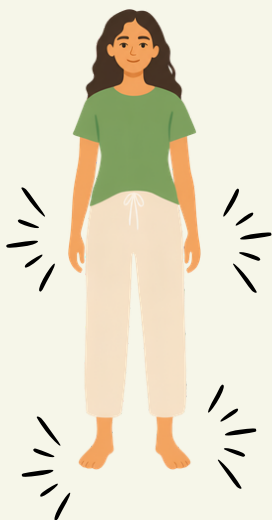
(Auf der Stelle) gehen (oder stehen)

- die Arme schwingen im Takt
- joggen, dabei die Schultern bewusst locker lassen und ausschütteln
- Arme nach hinten über die Schultern werfen
- Schultern nach hinten rollen - nach vorne rollen
- kleine Stöße nach hinten
- langsamer werden - schlendern - stehen bleiben



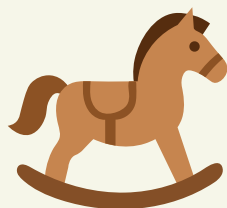
### Stress abschütteln

Sich aufrecht hinstellen. Mit der rechten Hand anfangen: diese kräftig ausschütteln. Die Bewegung in den ganzen Arm über gehen lassen, dann dasselbe auch mit linker Hand / Arm, so dass beide Arme geschüttelt werden. Den rechten Fuß / Bein dazu - dann den linken Fuß / Bein. Kräftig und wild hüpfen und alles schütteln, auch Geräusche sind erlaubt!



### Fester Stand

Gerade stehen. Dann nach vorne auf die Zehenspitzen - so hoch wie möglich. Kurz halten. Dann über den Fuß nach hinten rollen und auf den Fersen stehen. Kurz halten. Dann von vorne nach hinten und wieder von hinten nach vorne über die Füße rollen, so als wären diese Kufen eines Schaukelpferdes. Die Fußmitte erspüren und sich fest mit dem Boden verwurzeln.

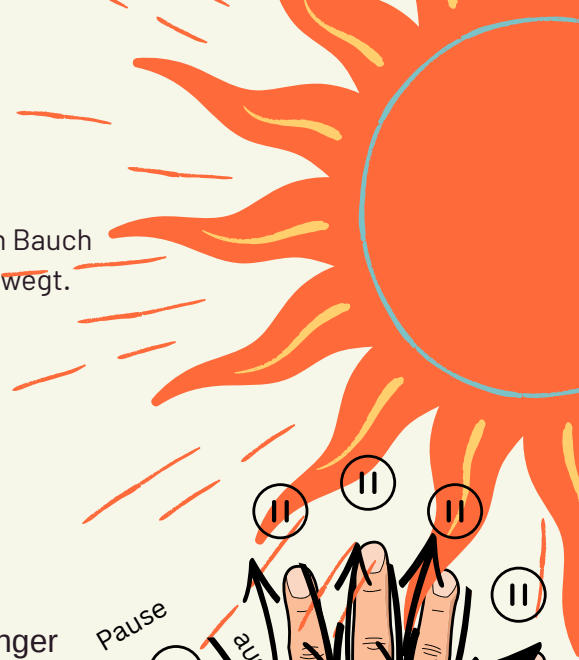


Ein Angebot des  
Zentrums für Psychotraumatologie e.V.  
im Rahmen des Projekts "Inner Safety"  
[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)



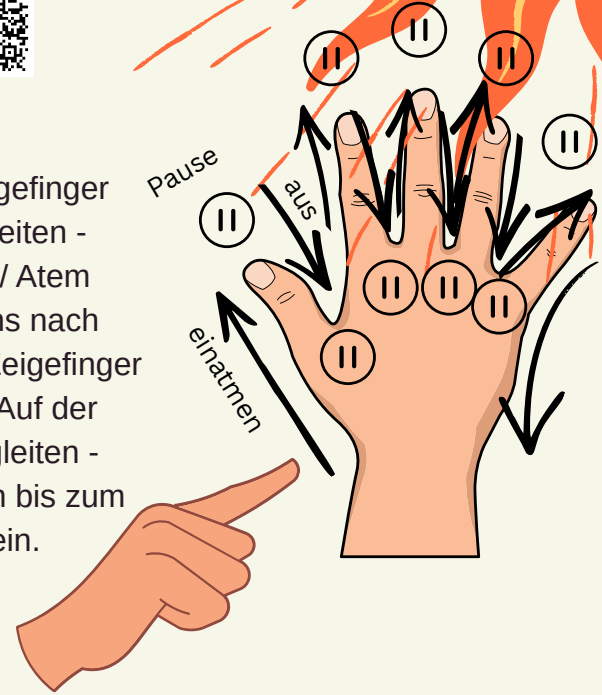
## Bauchatmung - den Atem spüren

Eine Hand auf den Brustkorb und eine Hand auf den Bauch legen. Beim Einatmen spüren, welche Hand sich bewegt. Üben, bis der Atem im Bauch deutlich spürbar ist.



## 5-Finger-Atmung

Eine Hand offen vor sich halten. Mit dem Zeigefinger der anderen Hand am Daumen nach oben gleiten - einatmen. Oben angekommen: kurze Pause / Atem anhalten. Auf der anderen Seite des Daumens nach unten gleiten. Ausatmen. Kurze Pause. Am Zeigefinger nach oben gleiten - einatmen. Kurze Pause. Auf der anderen Seite des Zeigefingers nach unten gleiten - ausatmen. Kurze Pause.... So weiter machen bis zum kleinen Finger. Beim Ausatmen langsamer sein.



## Seiltänzer-Spiel

“Stelle Dir vor, Du möchtest über ein Seil laufen. Stelle einen Fuß vor den anderen wenn es sehr wackelt, stell Dir vor, Du läufst über ein schmales Brett und nehme die Füße etwas nebeneinander). Dann strecke die Arme seitlich aus - schaue langsam über die linke - und dann über die rechte Schulter. Nehme die Arme nach oben lang über den Kopf - hebe den Blick - und schließe vielleicht auch noch die Augen.”  
Das Ganze auf der anderen Seite wiederholen.



Ein Angebot des  
Zentrums für Psychotraumatologie e.V.  
im Rahmen des Projekts “Inner Safety”  
[www.traumazentrum-kassel.de](http://www.traumazentrum-kassel.de)