



MICHAELA KRAUPA
TRAINING & COACHING



Allgemeines zu den Übungen:

- ❖ Achte bei den angeleiteten Übungen stets auf deine Befindlichkeit.
- ❖ Solltest du ein Unwohlsein bemerken, steige einfach aus der Übung aus und atme ruhig weiter.
- ❖ Gerade bei Übungen mit nach innen gerichtetem Fokus kann es vorkommen, dass du eine Reaktion nach außen wahrnehmen kannst, wie z. B. ein Gefühl der Wärme. Das ist natürlich, da unser Körper und unser Geist auf diese ungewohnte Stille reagieren. Du brauchst dir also keine Sorgen darüber zu machen.
- ❖ Schließe – wenn möglich und es als angenehm empfunden wird – bei den Übungen die Augen. Nur leicht schließen, nicht fest zusammendrücken, sodass die Muskeln der Augenpartie entspannt bleiben.
- ❖ Falls du dies nicht möchtest, dann richte deinen Blick auf einen Punkt am Boden vor dir und fixiere diesen.
- ❖ Geschlossene Augen lenken dich jedoch weniger von äußeren Einflüssen ab, fördern das Vertrauen und die „Versenkung“.
- ❖ Empfohlen wird eine aufrechte, bequeme und zugleich stabile Sitzhaltung. Das bedeutet, dass du dich nicht verkrampest, deine Wirbelsäule möglichst senkrecht ist, du jedoch nach wie vor ein bequemes Gefühl beim Sitzen hast – wenn du möchtest, kannst du natürlich auch im Liegen (sofern die Übung dies zulässt) üben.
- ❖ Wie bei jedem Training liegt auch hier der Erfolg in der Wiederholung. Denn wie heißt es so schön: „Übung macht den Meister“.
- ❖ Du kannst zur Reflektion auch ein Tagebuch über deine Empfindungen, Gedanken und Ergebnisse nach den einzelnen Übungen führen. So hast du die Möglichkeit, herauszufinden, welche Tools dir am meisten Erfolg gebracht haben.
- ❖ Die von mir angeleiteten Übungen können eine Therapie ergänzen, jedoch nicht ersetzen.

Alles Gute und viel Erfolg!