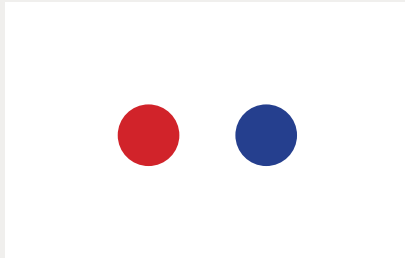


### Schnell entspannen

## 2-PUNKTE «MEDITATION»

### Überall ist Entspannung möglich

Mit zwei Punkten – einem roten und einem blauen Punkt kannst Du Dich ganz schnell und einfach in einen sehr entspannten Modus versetzen.



Diese Übung kannst Du jederzeit und überall machen. Sie ist sinnvoll, wenn Du Dich müde und unkonzentriert fühlst. Aber auch wenn Du Dich gerade geärgert hast und Deinen Fokus vom Negativen weglenken möchtest, um runter zu kommen.

Diese Übung ist sehr wirksam und kann auch schnell mal zwischendurch gemacht werden. Du entscheidest wie lange. Du wirst sehen, auch kurze Sequenzen sind sehr effektiv. Vor allem bei langen Arbeiten am PC im Büro, wenn die Augen schon sehr müde sind.

### Vorbereitung

Du hast zwei Möglichkeiten: Entweder Du druckst die folgende Seite farbig auf weissem Papier aus und hältst die Seite in einem Abstand von etwa einer Armlänge vor Dir. Oder Du öffnest den Acrobat Reader und lässt Dir die Seite im Vollbildmodus anzeigen. Mit Steuerung + oder - kannst Du die Anzeige vergrößern oder verkleinern. So wie es für Dich mit den Punkten am Besten funktioniert. Und auf dem Handy geht das auch.

### Übung starten

Versuche eine bequeme, aufrechte Haltung auf einem Stuhl einzunehmen und betrachte die beiden Punkte. Lass die Augen weich werden und versinke in die Punkte. Du wirst merken, dass sich die Punkte bewegen. Sie verdoppeln sich. Es werden drei oder vier oder der mittlere Punkt von dreien wechselt seine Farbe. Spiel einfach damit und lass verschiedene Farb- und Punktkombinationen zu. Versuche zwischendrin eine Formation etwas länger zu halten und lass sie nach einiger Zeit wieder los. Mach die Übung solange, wie es für Dich passt und die Situation es zulässt.

## ALPHA-ZUSTAND

### Meditative Bewusstseinssebene

Den Zustand, den Du mit diesen Punkten forcierst, nennt man Alpha-Zustand. Damit wird eine Verfassung beschrieben, in der das Gehirn klar arbeitet und der Geist trotzdem frei ist. Im Alpha-Zustand kannst Du Dich besser konzentrieren und effektiver arbeiten.

Der Alpha-Zustand ist sozusagen ein inaktiver Wachzustand, d.h. im wachen Zustand sein, bei geschlossenen oder geöffneten Augen, ohne dass ein neuartiger Reiz gegeben oder betrachtet wird.



### Hallo, ich bin Ildikó mit Ligah

Komm zu mir ins pferdegestützte Coaching. Mit mir und meinem Pferd wirst Du verschiedene Entspannungsübungen kennenlernen, die Du in Deinen Alltag ganz einfach integrieren kannst.

## COACHING FÜR MEHR ENTSPANNUNG UND GELASSENHEIT.

Raus aus der Endlosschleife

## REIN INS VERGNÜGTE LEBEN

