

Autogenes Training für Kinder

Leg oder setz dich bequem hin. Komm zur Ruhe und sprich in Gedanken folgende Sätze:



Ich bin ganz ruhig.

Meine Arme und meine Beine sind ganz warm. (6 Wiederholungen)

Ich bin ganz ruhig.

Meine Arme und meine Beine sind ganz schwer. (6 Wiederholungen)

Ich bin ganz ruhig.

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (6 Wiederholungen)

Ich bin ganz ruhig.

Meine Atem geht ruhig und gleichmäßig. (6 Wiederholungen)

Ich bin ganz ruhig.

Mein Bauch ist angenehm warm. (6 Wiederholungen)

Ich bin ganz ruhig.

