

Konzentriere dich als Nächstes auf dein **Gesicht**. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem **Mund**, deinen **Wangen** und deinem **Kiefer**. Beobachte mögliche Anspannungen in diesem Bereich und lasse sie entweichen.

Nehme auch deine **Nase** wahr, deine **Augen** und schließlich die **Stirn**. Wandere dann weiter nach oben, bis du am höchsten Punkt deines Körpers, dem **Scheitelpunkt**, angelangt bist, und verweile dort für einen Moment.

Stell dir nun vor, wie mit jedem Ein- und Ausatmen die **Atemluft** durch deinen **ganzen Körper** auf und ab fließt, vom Kopf bis zu den Füßen und wieder zurück. Dein ganzer Körper atmet und wird dabei mit frischer Energie versorgt.

Nimm den **Körper** zum Schluss noch einmal **als Ganzes** wahr und genieße das Gefühl der Ruhe und Stille. Atme noch einmal tief ein und aus. Öffne langsam deine Augen, strecke dich und komme wieder ganz zu dir.