



## *„Horizonte öffnen“ Hörerservice*

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oldenburg eins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### Tipp des Monats Mai: Die Gedankenwolke

**Renate Reemts** (Yoga- und Reiki-Lehrerin):

„Ich möchte eine Entspannungsübung vorstellen.

Diese Übung ist ganz gut für den Alltag, das kann jeder sehr leicht ohne Vorkenntnisse ausführen und zwar geht es einfach darum, für einen kleinen Moment zur Ruhe zu kommen, so in der Hektik des Alltags. Diese Übung habe ich „Gedankenwolke“ betitelt.

Man sollte für sich eine Möglichkeit schaffen, sich einmal 2 Minuten zurückziehen zu können.

Schließe einmal die Augen und lasse die Gedanken ein bisschen schweifen ohne sie festhalten zu wollen, also ohne einen bestimmten Gedanken zu denken ...

Arbeite ein wenig mit der eigenen Fantasie ... stelle dir vor, es kommt eine gedachte Gedankenwolke vorbei ... und es besteht die Möglichkeit, die Gedanken einfach auf diese Wolke abzulegen ... die Wolke nimmt die Gedanken mit, in die Weite des Universums ... es besteht für dich die Möglichkeit, dich ganz auf deinen inneren Raum zu konzentrieren und da wahrzunehmen ... wie fühlst du dich eigentlich ... wo spürst du deinen Atmen, wo nimmst du ihn wahr ... lege dann die Hände auf deinen Bauch ... und atme dann einige Mal ganz tief in deinen Bauch hinein ... nimm nur den Atem wahr ... unter deinen Händen ... du spürst vielleicht auch die Bewegung, wenn es einatmet und sich die Bauchdecke anhebt ... und wenn es ausatmet, sich die Bauchdecke wieder senkt ...

Diese kleine Übung kannst du zwischendurch machen, etwa so 2 Minuten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das sehr schnell dazu beiträgt, einfach mal für einen Moment aus der Hektik des Alltags herauszukommen oder in Situationen, wo du sehr gestresst bist. Das ist sehr hilfreich, um einfach mal den Atem zu nutzen oder mit Hilfe des Atems einen Moment zur Ruhe zu kommen, um sich dann wieder neu in die Situation, in den Alltag begeben zu können. Dafür ist diese Gedankenwolke sehr hilfreich. Probiere das einfach einmal aus und spüre so für dich, was da so passiert.“

Das Ganze ist auch gut zum Einschlafen geeignet.

#### **Kontakt:**

Radioteam: [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Renate Reemts: [lebensfreude@renfried.de](mailto:lebensfreude@renfried.de)