

## Entspannen, aber wie?!

Du willst mehr Entspannung in dein Leben bringen? Hier kannst du verschiedenen Entspannungsmethoden ausprobieren und schauen welche etwas für dich sein könnte.

Meditation, autogenes Training und progressive Muskelentspannung:

<https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZcOTAIX8FwQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=DEf5Ng7BdIY>

<https://www.youtube.com/watch?v=JlbQUjJzO6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=1EWMEPg8ZQk>

Weitere Methoden, die den Körper zur Entspannung bringen:

- Singen/summen/pfeifen
- Lachen
- Massagen
- Bewegung, Tanz und Ausdauersport
- Yoga
- Entspannungsmusik
- Lesen
- ein heißes Bad nehmen



Das Gegenstück zum äußeren Lärm ist der innere Lärm des Denkens.  
Das Gegenstück zur äußeren Stille ist innere Stille jenseits der Gedanken.  
Eckhart Tolle