

## Skripte für die Gestaltung des Themen- und Sportteils zum Thema „Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag“

Inhalt
Thementeil: <a href="#">„Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag“</a>
Sportteil: <a href="#">„Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag“</a>

## GRUPPENTREFFEN WOCHE 4 – THEMENTEIL

# Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag

*(Dauer: 30 Min.)*

### Aktivitäten in dieser Woche:

1. Begrüßung und Austausch
2. Input: Bewegung im Alltag
3. Sporteinheit: Übungen in Alltagssituationen

### Benötigte Materialien

#### *Teilnehmer*

- Sportschuhe für Drinnen, etwas zu trinken (z.B. Wasser)
- Handtuch

#### *Trainer*

- Ausgedrucktes Skript für Trainer
- Trainingsplan für Woche 4
- Ablaufplan wöchentliche Gruppentreffen
- Flipchart/Pinnwand und Stifte/Papier/Pins
- Übungskatalog
- Feedbackbogen
- Musik, Boxen, Playlist (Handy oder Laptop + Internetstick zum Abspielen)
- Handout Bewegungstipps

### Teilnehmer willkommen heißen/Inhalt der Sitzung kurz vorstellen (2min)

- „Herzlich Willkommen zu unserem vierten wöchentlichen Gruppentreffen im Rahmen des Fit im Nordwesten-Bewegungsprogramms. Schön, dass Sie wieder zu uns gefunden haben! In dem heutigen Gruppentreffen möchte ich gerne mit Ihnen über Motivation zu mehr Bewegung im Alltag reden. Hier spielt natürlich immer das Abwägen von Vor- und Nachteilen für mehr Bewegung eine Rolle, denn nicht nur regelmäßige Bewegung hat ihre Vorteile und positiven Auswirkungen, sondern auch gemütlich vor dem Fernseher zu sitzen, kann, wie wir ja alle wissen, sehr angenehm sein.“
- „Im Anschluss daran folgt wieder ein gemeinsames 60-minütiges Training, in dem wir heute einige Übungen durchführen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.“

## Input (20 min)

### Entscheidungsmatrix

- „Wenn wir über mehr Bewegung im Alltag nachdenken, wägen wir meistens nicht alle Seiten vollständig gegeneinander ab. Stattdessen tun wir oft das, von dem wir denken, dass wir es tun „sollten“ oder fühlen uns manchmal überwältigt von unseren guten Vorsätzen und hören deshalb ganz auf, über sie nachzudenken...“
- „Über die Vor- und Nachteile von beidem, sich mehr zu bewegen oder dies nicht zu tun (bei schlechtem Wetter gemütlich auf der Couch zu sitzen ist auch angenehm...), nachzudenken, hilft dabei eine mögliche Veränderung in Sachen Bewegung in vollem Umfang zu betrachten. Dies kann uns in stressigen Zeiten oder bei Versuchungen helfen, an unserem Bewegungsplan festzuhalten und unsere Ziele weiterhin zu verfolgen.“

**[Anweisung Trainer: Zusammen mit den Teilnehmern Vor- und Nachteile sammeln und auf einer Pinnwand/Flipchart festhalten.]**

☹ Keine Bewegung		☺ Mehr Bewegung	
Vorteile		Vorteile	
Nachteile		Nachteile	

- „Wir wollen nun auf einige Strategien hinweisen, die vielleicht bei einer Automatisierung oder, wie man in der Psychologie sagt, Habituation (lateinisch: Gewöhnung), helfen können.“  
**[Anweisung Trainer: Handout verteilen und auf ein paar Punkte eingehen]**
- „Zum Beispiel kann eine Strategie auch sein, den Kontext so anzupassen, dass es Ihnen leichter fällt, das Mehr an Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Zum Beispiel Sportsachen gleich im Auto haben, die Treppen gehen statt den Lift zu nehmen, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigen, mehrere kleine Einkäufe in der Woche erledigen und diese dann zu Fuß nach Hause tragen statt mit dem Auto zu fahren.“
- „Außerdem kann es sinnvoll sein, die folgenden Dinge zu tun: Umwege gehen um die Ausdauer zu verbessern, Sportübungen in den Alltag integrieren (Zähneputzen auf einem Bein, An- Entspannungsübungen der Arme vor dem Fernseher), Bewegungsrituale schaffen (bei je-

dem Aufstehen vom Esstisch zehnmal Schultern kreisen), Gartenarbeit oder Hausputz erledigen, Haustier anschaffen um sich mehr zu bewegen, Wartezeiten oder Telefonieren im Stehen, Gehen oder für Übungen nutzen, lange Sitzzeiten durch Aufstehen unterbrechen.

- „Wir haben eine kleine Liste mit diesen Tipps zur heutigen Sitzung mitgebracht. Bei Interesse können Sie sich gern eine Liste mit nach Hause nehmen.“

#### *Botschaften*

- „Es fällt durch kleine Tricks leichter, sich täglich mehr zu bewegen. Gehen oder fahren Sie doch mal bewusst Umwege, haben Sie immer Sportsachen griffbereit oder nutzen Sie Wartezeiten für die Durchführung von kleinen Übungen.“
- „Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, um Ihren Alltag ohne Sturzgefahr zu meistern. Suchen Sie gezielt Situationen, in der ihr Gleichgewicht geschult wird. Erhalten Sie sich Ihre Beweglichkeit, indem Sie regelmäßig möglichst weite, große und ungewohnte Bewegungen trainieren.“

#### **Sportteil - Gemeinsames Training: Gemeinsames Ausprobieren der Übungen (60 Minuten)**

- „Kommen wir nun zum zweiten aktiven Teil unserer heutigen Sitzung. Heute beschäftigen wir uns mit Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Los geht's!“
- Trainingsplan Gruppentreffen Woche 4 durchführen

#### **Abschluss (2 Minuten)**

- „Vielen Dank für Ihre Teilnahme an diesem heutigen Treffen!“
- „Das Treffen der nächsten Woche steht unter dem Motto „Gehirnjogging“. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für Koordinations- und Gedächtnisübungen.“
- „Außerdem begehen wir die Halbzeit unserer wöchentlichen Treffen mit einer kleinen Reflexion des bisherigen Programms. Hier geht es um Ihre Wünsche, Ziele, Ihren derzeitigen Stand und Ihre bisherigen Erfahrungen (u.a. mit dem Bewegungstagebuch).“
- „Sie können dazu wieder in Alltagskleidung kommen.“  
*[Anweisung Trainer: Zeit und Ort nennen.]*
- „Gibt es noch offene Fragen, Wünsche oder Anregungen?“
- „Kommen Sie gut nach Hause und bis nächste Woche!“

## GRUPPENTREFFEN WOCHE 4 – SPORTTEIL

# Spaß und Motivation für Bewegung im Alltag

*(Dauer: 60 Min.)*

*Benötigtes Material: Musik, Stühle*

„In dem praktischen Teil unseres heutigen Treffens möchte ich Ihnen zeigen, wie einfach Sie Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Dabei greifen wir auf einige Übungen zurück, die Sie bereits aus dem Übungskatalog kennen. Ich werde Ihnen aber auch Ihnen noch unbekanntere Übungen zeigen, die Sie einfach zu Hause oder unterwegs durchführen können.“

Bevor wir anfangen noch einige praktische Tipps:

- Halten Sie Ihren Atem während der Übungsausführung nicht an. Atmen Sie in der anstrengenden Phase der Bewegung aus und atmen Sie ein, wenn Sie sich entspannen. **[Anweisung Trainer: Beispiel für die Atmung beim Heben eines schweren Wasserkastens. Man atmet automatisch aus wenn man diesen anhebt.]**
- Achten Sie bitte auf einen ruhigen und kontrollierten Bewegungsablauf. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und arbeiten Sie nie mit Schwung!
- Falls bei den Übungsausführungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die Übung ab. Arbeiten Sie niemals gegen den Schmerz.
- Möglicherweise verspüren Sie an den Tagen nach dem Training einen leichten Muskelschmerz. Dieser Muskelkater ist ein gutes Zeichen! Er bedeutet, dass Ihre Muskulatur wächst!
- Vor den Kräftigungsübungen sollten Sie sich etwas aufwärmen und lockern (z.B. Marschieren)

**Aufwärmen:** [10 min]:

„Beginnen wir mit dem Aufwärmen [10 min]. Zuerst spielen wir ein kleines Spiel namens: Agenten.“

**„Agenten“** [10 min]

- **Anleitung:** „Sie laufen gleich bitte alle kreuz und quer durch Raum. Wenn ich „James“ rufe, überlegen Sie sich bitte heimlich einen Agenten und folgen ihm auf Distanz. Nach einiger Zeit rufe ich dann „Bond“. Wenn Sie diesen Ausruf hören, verkürzen Sie Ihren Abstand bitte um die Hälfte. Zum Schluss rufe ich „007“. Dann gehen Sie bitte zu Ihrem Agenten. Wenn alle Teilnehmer ihren Agenten erreicht haben, beginnt eine neue Runde.“
- **In den einzelnen Runden wird die Fortbewegungsart variiert:**
  - Normal laufen

- Knie anheben
- Möglichst viele kleine Schritte machen
- Armkreisen
- Auf Zehenspitzen laufen
- Ferse Richtung Gesäß führen
- Rückwärts laufen

### Hauptteil: [35 min]

„Kommen wir nun zum Hauptteil. Ich werde Ihnen jetzt einige Übungen zeigen, die sie in den unterschiedlichsten Situationen im Alltag einbauen können. Die erste Übung können Sie beispielsweise durchführen, während Sie am Herd stehen und kochen oder sich die Zähne putzen.“

„Wir starten mit zwei Übungen für die Kräftigung Ihrer Beinmuskulatur.“

#### „Wischen“ [4min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sodass beide Beine fest auf dem Boden stehen.“
- **Ausführung:** „Wischen Sie mit dem rechten Bein über den Boden, bis Ihr Knie maximal gestreckt ist. Dabei dürfen Sie Ihre Zehen abheben.“
- **Pro Bein: 3 Wiederholungen á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Anschließend führen Sie das Bein wieder zurück, bis Ihr Knie maximal gebeugt ist. Dabei dürfen Sie Ihre Ferse abheben. Optional kann diese Übung auch mit einem Handtuch unter dem wischenden Fuß durchgeführt werden.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]

#### „Beinheber rückwärts“ [5 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht so vor einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen beider Hände mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach hinten an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihr Gesäß und das Bein aktiv an.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ [**Anweisung Trainer:** Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]

„Stellen Sie sich vor, Sie stehen an einer Bushaltestelle und warten auf den nächsten Bus, der Sie in die Stadt fährt. Auch hier können Sie die Zeit nutzen und einige Übungen machen.“

#### „Beinheber vorwärts“ [4 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht neben einen Stuhl, dass Sie die Fingerspitzen einer Hand mit fast gestreckten Armen locker auf die Lehne legen können. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet und die Fußspitzen zeigen nach vorne.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie das rechte Bein gestreckt so weit wie möglich nach vorne an, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen! Verharren Sie im höchsten Punkt für drei Sekunden in dieser Position und spannen Sie Ihren Bauch und das Bein aktiv an.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen pro Bein.** „Führen Sie anschließend das Bein langsam wieder zurück. Anschließend ist das linke Bein an der Reihe.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und loben]**

#### „Gesäß anspannen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen oder setzen Sie sich gerade hin.“
- **Ausführung:** „Spannen Sie nun Ihre Gesäßmuskulatur für 10 Sekunden an und lassen danach wieder locker.“
- **5 Wiederholungen á 10 Sekunden.** „Nach 10 Sekunden Pause wiederholen Sie die Übung.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen]**

„Bevor wir zur nächsten Übung übergehen, machen wir eine kurze Trinkpause [5 min].“

„Die nächste Übung können Sie gut während des Zähneputzens durchführen. Sie trainieren somit gleichzeitig Ihre Koordinationsfähigkeit.“

#### „Einbeinstand“ [2 min]

- **Ausführung:** „Versuchen Sie 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen (anfangs dürfen Sie sich z.B. an der Wand festhalten).“
- **2 Durchgänge á 20 Sekunden pro Bein. 10 Sekunden Pause.** „Wenn Ihnen die Übung zu einfach erscheint, schließen Sie Ihre Augen dabei.“ **[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Zeit stoppen und Teilnehmer loben]**

„Diese Übung können Sie auch super an einer Bushaltestelle oder beim Telefonieren durchführen. Falls Sie benötigen, stellen Sie sich einen Stuhl zum Festhalten daneben oder halten Sie sich an der Bushaltestelle am Wartehäuschen fest.“

#### „Wadenheben“ [5 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte stellen Sie sich so hin, dass Ihre Füße mehr als schulterbreit auseinander stehen. Die Fußspitzen sind dabei leicht nach außen gedreht. Auch Ihre Knie zeigen nach außen, in Richtung Fußspitze.“
- **Ausführung:** „Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Position 15 Sekunden und lassen die Fersen anschließend langsam und kontrolliert wieder auf den Boden absinken.“

- **3 Durchgänge á 15 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Wenn nötig, halten Sie sich an einem Stuhl leicht fest.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Zeit stoppen*]

„Die nächste Übung können Sie beispielsweise beim Telefonieren oder auf einer langen Busfahrt durchführen. Sie kennen die Übung bereits aus dem Übungskatalog.“

#### „Knieheber über Kreuz“ [5 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Füße sind zunächst aufgestellt und der Rücken ist gerade.“
- **Ausführung:** „Bitte heben Sie nun das linke Bein an und drücken mit der rechten Hand seitlich gegen den linken Oberschenkel. Das Bein lässt sich jedoch nicht bewegen und hält mit Kraft dagegen. Halten Sie diese Position 3 Sekunden. Es ist wichtig, dass Sie bei dieser Übung den Oberkörper aufrecht lassen und ruhig weiter atmen.“
- **Pro Bein: 3 Durchgänge á 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause.** „Nach 15 Wiederholungen führen Sie die Übung in Richtung des rechten Oberschenkels durch.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Teilnehmer loben*]

„Auch die folgende Übung kennen Sie bereits aus dem Übungskatalog und auch sie kann wirklich überall durchgeführt werden. Sie können die Übung aber auch beim Einkaufen variieren, indem Sie nicht Ihre Handflächen gegeneinander drücken, sondern, die Hände außen am Griff des Einkaufswagen platzieren und dann mit beiden Händen gegen den Griff drücken.“

#### „Handdrücken“ [3 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich aufrecht hin und führen Sie die Hände vor der Brust zusammen. Die Ellbogen befinden sich dabei maximal auf Schulterhöhe.“
- **Ausführung:** „Drücken Sie nun die Handflächen mit Kraft zusammen. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen anschließend.“
- **3 Durchgänge á 15 Sekunden, 30 Sekunden Pause.** „Atmen Sie während der Ausführung normal weiter und halten Sie nicht die Luft an.“ [*Anweisung Trainer: Übung ausführen, Ausführung korrigieren, Schwierigkeitsvariante je nach Teilnehmer anpassen*]

#### Cool Down: [15 min]

„Zum Schluss zeige ich Ihnen noch ein paar Dehnungsübungen für Ihre Muskulatur. Um im Anschluss die Stunden mit einer kleinen Entspannungsübung ausklingen zu lassen.“

#### „Ausfallschritt“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Einen Fuß positionieren Sie einen großen Schritt vor Ihrem Körper. Das vordere Bein ist gebeugt. Ihre Hände befinden sich seitlich am Körper oder liegen auf dem Oberschenkel des vorderen Beines.“



- **Ausführung:** „Schieben Sie Ihren Oberkörper und Ihre Hüfte leicht nach vorne und verlagern Sie das Gewicht auf Ihr vorderes Bein. Beide Füße sollen **vollständig** auf dem Boden stehen. Der Rücken bleibt gerade. Bewegen Sie sich so weit nach vorne, bis Sie eine Dehnung an der Rückseite des hinteren Beines spüren.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Wechseln Sie nach 15 Sekunden die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

#### „Sitzdehner“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Setzen Sie sich auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Das linke Bein ist aufgestellt. Das rechte Bein ist gestreckt und zeigt leicht zur Seite.“
- **Ausführung:** „Neigen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit möglichst geradem Rücken mit Ihrer rechten Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Der linke Arm liegt auf dem linken Oberschenkel.“
- **Pro Bein: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend die Seite.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

#### „Seitneige“ [1 min]

- **Ausgangsposition:** „Stellen Sie sich gerade hin. Die Arme hängen an Ihrer Körperseite herunter. Die Beine stehen etwas mehr als schulterbreit auseinander.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie den linken Arm gerade nach oben. Neigen Sie nun Ihren Körper so weit wie möglich nach rechts. Begeben Sie sich danach wieder langsam in die Ausgangsposition.“
- **Pro Seite: 2 Durchgänge á 15 Sekunden.** „Versuchen Sie nicht in der Hüfte abzuknicken und nicht nach vorne oder hinten auszuweichen. Anschließend führen Sie die Übung bitte mit der anderen Seite durch.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren und Ausführung korrigieren*]

#### „Öffnen und schließen“ [2 min]

- **Ausgangsposition:** „Bitte nehmen Sie auf einem Stuhl Platz. Die Füße sind aufgestellt. Zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ein rechter Winkel entstehen.“
- **Ausführung:** „Strecken Sie beide Arme auf Schulterhöhe nach außen. Die Handflächen zeigen nach oben. Der Rücken ist gerade. Das Brustbein schieben Sie nach vorne. Halten Sie die Position für ein paar Sekunden. Danach bringen Sie die Arme überkreuzt auf Ihren Oberschenkeln zusammen und runden Ihren Rücken. Versuchen Sie Ihr Kinn soweit wie möglich an die Brust zu bewegen.“
- **2 Durchgänge á 10 Wiederholungen.** „Halten Sie in dieser Position kurz inne. Sie sollten ein Ziehen im Rücken und im Nacken verspüren. Anschließend richten Sie sich wieder auf.“ [*Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen*]

**Progressive Muskelrelaxion: [10 min]**

„Zur Entspannung werde ich mit Ihnen eine Übung durchführen, die sich progressive Muskelrelaxation nennt. Dabei werden Sie Ihre einzelnen Muskeln abwechselnd für eine Zeit anspannen und dann wieder entspannen. Setzen Sie sich dazu bitte auf einen Stuhl.“

*[Anweisung Trainer: Übung demonstrieren, Ausführung korrigieren und Zeit stoppen]*

( ) = beim Lesen innehalten

(5) = etwa 5 Sekunden innehalten

„Nehmen Sie eine möglichst bequeme Haltung ein, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, behalten Sie die Füße am Boden. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich darauf ein, sich entspannen zu können. Atmen Sie beim Anspannen ein und atmen Sie beim Loslassen aus ( ).“

*[Arme]*

„Wir beginnen mit den Armen. Spannen Sie jetzt gleichzeitig in beiden Armen die Oberarme, die Unterarme und die Hände fest an, indem Sie eine Faust ballen und den Arm anwinkeln. Achten Sie auf die Anspannung (5). Lassen Sie nun auf wieder locker ( ). Lassen Sie die Muskeln ganz locker werden ( ).“

*[Gesicht]*

„Spannen Sie jetzt Ihr ganzes Gesicht an ( ), die Stirn ( ), die Augenbrauen ( ), die Lippen ( ) und den Unterkiefer ( ) und jetzt wieder entspannen ( ). Empfinden und genießen Sie die Entspannung des Gesichtes. Spüren Sie, wie es sich anfühlt im Bereich der Stirn, der Augenpartie, der Wangen, im Bereich des Mundes ( ).“

*[Nacken]*

„Drücken Sie jetzt Ihren Kopf nach vorne über die Brust (5). Lassen Sie nun wieder locker ( ). Achten Sie auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung ( ).“

*[Bauch]*

„Spannen Sie jetzt Ihre Bauchmuskeln an und beobachten Sie dabei die Spannung (5). Und nun wieder locker lassen ( ). Gönnen Sie sich die Zeit, dass sich die Muskeln noch ein wenig mehr lösen können. Lassen Sie ganz los ( ).“

*[Schultern]*

„Ziehen Sie die Schultern in Richtung Ohren nach oben (5) und nun wieder locker lassen. Achten Sie auf das angenehme Gefühl der Entspannung ( ).“

*[Beine]*

Spannen Sie jetzt die Gesäß- und Oberschenkelmuskeln an und ziehen Sie die Zehen in Richtung Gesicht, sodass auch Spannung im Unterschenkel entsteht (5).

Entspannen Sie. Empfinden und genießen Sie das angenehme Gefühl von Entspannung: in den Gesäßmuskeln, in den Oberschenkeln, in den Unterschenkeln und in den Füßen. Lassen Sie vollständig los.“

„Erlauben Sie, dass sich die Entspannung mehr und mehr ausdehnt und sich immer weiter vertieft ( ). Atmen Sie tief durch die Nase ein ( ) und ganz langsam durch den Mund wieder aus ( ). Während die Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen und gehen, können Sie sie entspannt wahrnehmen.“

„Stellen Sie sich jetzt darauf ein, die Übungen zu beenden. Wir werden dabei in vier Schritten vorgehen: Bewegen Sie im ersten Schritt jetzt die Hände ( ).

Bewegen Sie jetzt im zweiten Schritt Hände und Arme ( ).

Bewegen Sie jetzt im dritten Schritt den ganzen Körper ( ).

Und jetzt öffnen Sie im vierten Schritt die Augen ( ).... und kommen Sie wieder zurück ins „Hier“ und „Jetzt“.“

Quelle: <https://docplayer.org/514084-Anleitung-zur-progressiven-muskelentspannung-nach-jacobson.html> (5.10.2020)