

---

## *Gestalte dir deinen gesunden digitalen Ort!*

### *Übung 2: Body Scan*

---

So gehts:

Beim Body-Scan werden die einzelnen Körperregionen durch Atemübungen und Achtsamkeit bewusst wahrgenommen.

Nimm gerne eine für dich angenehme Position ein: Liegen, Sitzen oder Stehen! Schließe deine Augen. Lenke nun deine Aufmerksamkeit zunächst auf deine Atmung. Spür einmal nach, wie es sich anfühlt Luft zu holen und wie sich dein Brustkorb dabei wölbt. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Besinne dich nun nach und nach auf das Gefühl in deinen Armen, deinen Fingerspitzen, deinen Beinen, deinen Zehen und so weiter. Lass deine Aufmerksamkeit systematisch durch deinen gesamten Körper wandern. Nimm die Gefühle und Gedanken, die dir in diesem Moment kommen, mit einer nicht wertenden Haltung wahr.

*Zeit-Empfehlung: Mindestens 10 Minuten*

Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Wenn du Fragen hast oder dich mit bestimmten Übungen nicht wohl fühlen solltest, kannst du uns gern kontaktieren*