

## Muskelentspannung

### Vom Zeh zum Kopf

- Lege dich gemütlich auf den Rücken.
- Spann deine Zehen fest an, dann lass locker.
- Spann deine Beine an, dann lass locker.
- Geh so durch deinen ganzen Körper.
- Das entspannt und beruhig dich.

