

# Entspannungsübung

## Stress, fall ab

Hilft bei innerer Unruhe

Diese Übung ist eine wunderbare Hilfe, um sich innerhalb kürzester Zeit zu entspannen. Zudem lassen sich damit Stress und die täglichen Herausforderungen besser bewältigen.



Weitere hilfreiche  
Übungen finden Sie unter  
[www.nervoregin.de](http://www.nervoregin.de)

### So funktioniert's:



1

Stellen Sie sich gerade und entspannt hin.




2

Heben Sie den rechten Arm und strecken Sie ihn weit nach oben. Gedanklich sammeln Sie nun allen aktuellen Stress und Ihre Sorgen in diesem Arm. Mit einem lauten Seufzer lassen Sie den Arm nach unten fallen und entspannt hängen.



3

 Wiederholen Sie das Ganze mit dem linken Arm.



4

Heben Sie abschließend beide Arme und strecken Sie sie so weit wie möglich nach oben.



5

Nun lassen Sie die Arme gleichzeitig fallen, wobei sich auch der Oberkörper nach vorne beugen darf. Führen Sie sich vor Augen, wie der ganze Stress aus Ihren Armen zu Boden fällt und sich in Luft auflöst.

## Nervoregin®

Natürliche Hilfe bei innerer Unruhe und Schlafstörungen.

**PFLÜGER**  
SCHÜBLER-SALZE  
HOMÖOPATHIE

Nervoregin® H Tabletten: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: nervös bedingte Erschöpfungszustände. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Nervoregin® Tropfen: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur Besserung von Schlafstörungen bei nervöser Erschöpfung. Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.