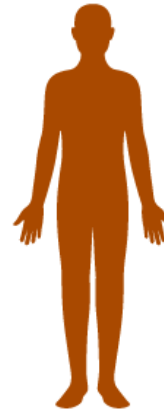
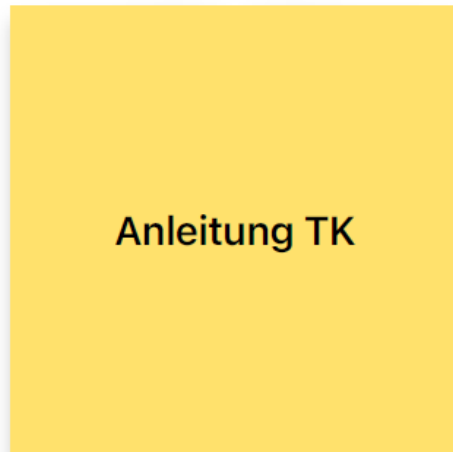


## Bodyscan



Die Übung Bodyscan nutzt Achtsamkeit, um in einen Entspannungszustand zu kommen. Angeleitet von einer Stimme wird die Aufmerksamkeit von Fuß bis Kopf durch den ganzen Körper geleitet und hilft somit bei sich selbst zu bleiben und besser zu entspannen.

Die Techniker Krankenkasse bietet einen kostenlosen MP3-Download der Bodyscan Übung an. Je nach Geschmack gibt es sogar eine Anleitung mit und ohne Hintergrundmusik. Link zur Übung:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>

