

# AngstAusMutAn® Sequenz

Erklärung und liebevolle Anleitung für deinen Alltag

Diese Sequenz ist eine sanfte Körperübung, die dabei helfen kann, wieder mehr bei sich anzukommen, den Körper zu sortieren und innere Anspannung etwas herunterzufahren. Sie ist bewusst einfach aufgebaut. Du brauchst nichts perfekt zu machen. Schon kleine, ruhige Bewegungen können reichen.

Wichtig ist nur, dass du freundlich mit dir bleibst. Wenn sich ein Punkt oder eine Bewegung nicht stimmig anfühlt, lässt du sie einfach weg.

## **Wofür du die Sequenz nutzen kannst**

- bei innerer Unruhe oder Anspannung
- vor dem Schlafen oder nach einem stressigen Tag
- vor herausfordernden Situationen
- wenn du dich wieder mehr spüren und sammeln möchtest

## **Worauf du achten darfst**

- Mach nur das mit, was sich für dich gut anfühlt.
- Übe ruhig und ohne Druck. Diese Sequenz ist kein Leistungstest.
- Bei Schmerzen, starkem Unwohlsein oder Schwindel hör bitte auf.
- Die Sequenz ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, sie kann aber eine liebevolle Ergänzung im Alltag sein.

## **Was viele nach der Sequenz bemerken**

Manche werden müde, müssen gähnen, spüren mehr Ruhe, weichere Schultern oder einen entspannteren Kiefer. Andere merken zuerst nur kleine Veränderungen. Beides ist völlig in Ordnung.

***Ich bin hier.***

***Ich muss gerade gegen nichts ankämpfen.***

***Ich komme erst mal bei mir an.***

## So nutzt du das Freebie am besten

1. Lies dir zuerst die kompakte Abfolge einmal in Ruhe durch.
2. Sieh dir dann das Video an und mach die Bewegungen langsam mit.
3. Teste die Sequenz mehrmals zu unterschiedlichen Tageszeiten.
4. Du kannst einzelne Punkte für dich anpassen und deine persönliche Lieblingsreihenfolge herausfinden.

## Abschluss

Die AngstAusMutAn® Sequenz soll dir **kein** Wunder versprechen. Sie soll dir etwas **viel Wertvolleres geben:**

*einen ruhigen, klaren Weg zurück zu dir selbst.*

*Ich bleibe bei mir.  
Schritt für Schritt.  
Für jetzt ist es gut.*

