

# ALI Atmen, Lachen, Innehalten

---

## **ALI**

Kennt Ihr Ali? Wie es Gabi gibt was die meisten vom Nothelferkurs her kennen, gibt es auch Ali für unser Wohlbefinden. Du brauchst dafür nur 2-5 Minuten und kannst dies deshalb gut in Deinen Alltag einbauen.

Ali steht für:

**A = Atmen**

**L = Lachen**

**I = Innehalten**

Hier einige Ideen für entsprechende Übungen:

### **Atmen**

- 3 x tief durchatmen
- Dem Atmen durch den Körper folgen
- Hände auf Bauch, auf Taille, Rippen bei Brustkorb, unterhalb Schlüsselbein, legen und Atem spüren

### **Lachen**

- Verschiedene Arten von lächeln ausprobieren
- Verschiedene Lachlaute ausprobieren
- Grimassen schneiden

### **Innehalten**

- Nachspüren wie geht es mir, meinem Körper, wie fühle ich mich
- Ein Farbe in Gedanken an die Stelle im Körper schicken die dies jetzt gerade braucht
- Kopf nach links und rechts drehen, wie weit geht das? Dann Ohren massieren und nochmals Kopf nach links und rechts drehen und nachspüren ob Du den Kopf nun weiter drehen kannst als das erste Mal vor der Ohrenmassage
- Hände massieren
- Eine Katze oder sonst ein Tier beobachten
- Dem Vogelgezwitscher lauschen
- Lauschen was Du um Dich herum alles hörst