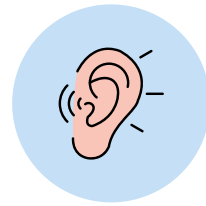




Ohrenmassage -Anleitung-



Die Ohrenmassage ist eine einfache Technik, die Dir hilft, Dich schnell zu beruhigen und zu entspannen. Hier ist, wie es funktioniert:

1. Start an den Ohrläppchen:

- Fasse Deine Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Massiere sie sanft in kleinen, kreisenden Bewegungen.

2. Arbeite Dich nach oben:

- Bewege Dich langsam am äußeren Rand deiner Ohren entlang nach oben.
- Drücke dabei leicht und setze die kreisenden Bewegungen fort.

3. Oberes Ohr massieren:

- Wenn Du den oberen Rand des Ohrs erreicht hast, massiere auch diesen sanft.

Dauer:

Massiere deine Ohren für etwa 1-2 Minuten oder solange, bis du dich entspannter fühlst.

Optionale Verstärkung:

Kombiniere die Massage mit tiefen Atemzügen (in den Bauch) und atme langsam aus.

Leichtes Summen kann die Wirkung verstärken, da die Vibration im Hals und Kehlkopf deinen Vagusnerv zusätzlich stimuliert.

Diese einfache Technik kannst du überall anwenden, wenn du dich gestresst oder unruhig fühlst!