

Ablauf einer Anleitung

- 1. Schritt**
Konzentration auf die angesprochene Muskelgruppe
- 2. Schritt**
Anspannen der Muskelgruppe auf vereinbartes Signal
- 3. Schritt**
Halten der Spannung für 5-7 Sekunden
- 4. Schritt**
Entspannen der Muskelgruppe auf vereinbartes Signal
- 5. Schritt**
Konzentration auf die entspannte Muskelgruppe