10 Minuten-Reset-Routine



Diese 10 Minuten Routine kannst du immer dann anwenden, wenn du merkst, dass dein System nicht mehr zur Ruhe kommt.

Ausführung:

- Beginne oder Beende deinen Flow mit dem Bodyscan.
- Bleib für 1 - 3 Minuten in der Dehnung und atme in die Spannung.
- Trinke danach ausreichend Wasser.

1 Die Kindhaltung



SCHRITT FÜR SCHRITT

- Knie dich auf deine Matte und setze dich auf deine Fersen (Fersensitz).
- Beuge den Oberkörper langsam nach vorne, bis deine Stirn den Boden berührt.
- Lege deine Arme entspannt nach hinten neben deinen Körper, die Handflächen zeigen nach oben.
- Atme tief in den Bauch und in die Rückseite deines Körpers ein und aus.
- **Wirkung:** Senkt den Blutdruck, lindert Müdigkeit, dehnt sanft die Hüften und beruhigt das Nervensystem.

Diese Übung hilft, Stress abzubauen, den Rücken zu entspannen und Kraft zu tanken.

2 Das Päckchen



SCHRITT FÜR SCHRITT

- Du legst dich flach auf den Rücken. Beuge beide Knie und ziehe sie sanft dicht
- zum Brustkorb heran. Umfasse deine Schienbeine oder Knie mit den Händen.
- Atme tief in den Bauch ein. Lass beim Ausatmen die Knie noch etwas näher sinken. Der untere Rücken schmiegt sich dabei flach an den Boden.
- **Wirkung:** Sie dehnt und entlastet die Wirbelsäule, massiert sanft die Bauchorgane, fördert die Verdauung und schenkt durch die geschlossene Form ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und innerer Ruhe
-

Entlastet sofort den unteren Rücken, dehnt das Gesäß und massiert die Bauchorgane, was die Verdauung fördert.

3 Die stehende Vorbeuge



SCHRITT FÜR SCHRITT

- Im Hüftschmalen Stand, aus dem Becken mit langem Rücken nach vorne beugen, dann locker den Kopf hängen lassen.
- Knie leicht beugen: Schützt den unteren Rücken vor Überlastung, besonders bei verkürzten Sehnen.
- **Kontraindikationen:** Bei akutem Bandscheibenvorfall, starkem Schwindel, Schlaganfall, Herzproblemen oder sehr hohem Blutdruck nur nach Rücksprache oder modifiziert praktizieren
- **Wirkung:** dehnt die gesamte Körperrückseite, entlastet die Wirbelsäule und sie stimuliert die Bauchorgane, verbessert die Flexibilität in den Beinen. dabei, mental abzuschalten

Die Vorbeuge fördert die innere Ruhe und hilft dabei mental abzuschalten.

BODYSCAN

- Ich möchte dich dazu einladen einen geführten Bodyscan zu machen.



Klick hier



Ein Bodyscan reduziert nachweislich Stress, lindert Schmerzen sowie Ängste und stärkt die Verbindung zwischen Körper und Geist. Als Kernmethode der stressreduzierenden Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) führt diese Achtsamkeitsübung durch das wertfreie Ertasten aller Körperregionen zu einer tiefen mentalen und körperlichen Entspannung.