

Meine persönlichen Tipps für einen entspannten Alltag!

Deine Verena



Atementspannung

Achte bei allen Übungen auf eine tiefe Bauchatmung. Diese hilft, Stress abzubauen, die Entspannung zu fördern und den Körper besser mit Sauerstoff zu versorgen. Atme dabei tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Atemzüge zählen

Zähle deine Atemzüge bei jedem Ausatmen (Ausatmen – „Eins“), bis du bei zehn angekommen bist. Die Übung kann beliebig oft wiederholt werden.

Ruhe-Atmung

Verbinde deine Atmung mit einer mentalen Ruheformel, zum Beispiel: Einatmen: „Ich bin“, Ausatmen: „Ganz ruhig!“, Wiederholung: mind. 3x

Faustatmung

Atme langsam und tief ein, balle deine Hände dabei zu Fäusten und spüre die Spannung. Atme langsam wieder aus, löse die Spannung und spüre nach. Wiederholung 3 - 5x

Doppelte Ausatmung

Atme ca. 3 - 4 Sekunden tief ein. Atme dann langsam und doppelt so lange wieder aus. Wiederholung: ca. 3 - 5 Minuten

**AUSZEIT
TIPP**

Augen- und Schulterentspannung

Abklopfübung

Klopfe mit deinen Fingerkuppen die Augenpartie (unter den Augenbrauen, oberhalb der Nase und unter den Augen) mit leichtem Druck ab, dies fördert die Entspannung und Durchblutung. Dauer ca. 30-60 Sekunden.

Schulterentspannung

Einatmen: Ziehe die Schultern fest zu deinen Ohren.
Ausatmen: Lass deine Schultern wieder fallen, spüre nach.