



Ohren massieren | Wie Du Deinen Nacken entspannst



Durchführung:

1. Stell Dich gerade hin. Und drehe Deinen Kopf einmal nach rechts und einmal nach links.
2. Merk Dir, wie weit Du gekommen bist.
3. Jetzt massiere Deine Ohren und genieße es.
Nimm hierfür Deine Ohrläppchen und knete sie durch, zieh oben an Deinen Ohren und vergiss auch die Ohrmuschel nicht.
4. Jetzt drehe Deinen Kopf noch einmal nach rechts und nach links.
5. Und: Wie weit kommst Du jetzt?

Effekt:

Durch die Massage der Ohren, entspannt sich die Nackenmuskulatur und die Beweglichkeit erhöht sich.



Dankbarkeitsübung | Wie die Dankbarkeit das Herz berührt



Durchführung:

1. Leg Dir einen Zettel und einen Stift bereit!
2. Stelle Dir folgende Frage:
Wofür bin ich in dem aktuellen Moment dankbar?
3. Schreibe alle Antworten auf, die Dir spontan einfallen.
4. Bewahre den Zettel so auf, dass Du ihn oft siehst.

Zeit:

Nimm Dir hierfür 1 – 2 Minuten Zeit.

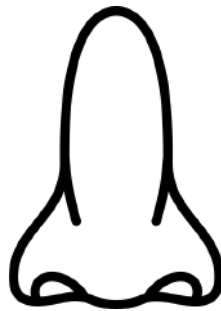
Nice-to-know:

Dankbarkeit ist wie ein Muskel.

Je mehr Du sie trainierst, desto stärker wird sie.



Wechselatmung | Wie Du Dich zur Ruhe bringst



Durchführung:

1. Atme durch das linke Nasenloch ein, indem du das rechte mit dem Daumen schließt. Jetzt zähle bis vier.
2. Atem anhalten, beide Nasenlöcher schließen.
3. Durch das rechte Nasenloch ausatmen, das linke mit Ringfinger und kleinem Finger geschlossen halten.
4. Atmen Sie durch das rechte Nasenloch ein, indem du das linke geschlossen hältst.
5. Atem anhalten, beide Nasenlöcher schließen.
6. Atme durch das linke Nasenloch aus, indem du das rechte mit Ihrem Daumen schließt.

Wiederholungszahl:

5 mal

Effekt:

Durch die tiefe & bewusste Atmung erhält unser Nervensystem den Impuls sich zu entspannen.

Anna Helbig
Trainerin für Ernährung, Bewegung & Achtsamkeit
Mail: kontakt@annahelbig.de
Telefonnummer: 015904471956