



## Diese 3 kleinen Achtsamkeitsübungen

helfen Dir liebevoller mit Dir selbst und anderen umzugehen  
- Denn **Liebe** ist das einzige was sich vermehrt, wenn man es teilt.

### Frei & lebendig im Alltag

Wenn du Dir regelmäßig ein bisschen Zeit nimmst, um mit Deinem Herz in Verbindung zu kommen, kannst du Deine Herzenswünsche besser wahrnehmen.

### Was sich verändert, wenn du regelmäßig übst:

**Körperlich:** Herzbereich dehnen & Brustkorb öffnen, mehr Platz zum Atmen.

**Mental:** Stärkt die Verbindung zu Deiner Intuition, mehr Herz weniger Kopf.

**Emotional:** Schenkt Deinem Herz Gehör, trotz Rauschen des Alltags.

### Kleine Hinweise zur Praxis:

- Such Dir ein ruhiges Plätzchen, sei ein paar Momente ganz ungestört.
- Geh liebevoll und sanft mit Dir um, geh nur soweit wie es sich gut anfühlt.
- Vielleicht machst du Deine Lieblingsmusik an, komm ins Spüren.

## Übung 1 Herz öffnen

Starte im Schneidersitz, gerne auf einen Block sitzen, um die Wirbelsäule besser aufrichten zu können. Falte deine Hände hinter deinem Gesäß.  
Einatmen: Hebe die Faust weit nach hinten oben.  
Ausatmen: Bauchnabel nach innen ziehen.  
Einatmen: Länge in der Wirbelsäule beibehalten  
Ausatmen: Schulter nach unten.  
5 tiefe Atemzüge hier bleiben, mit der Ausatmung lösen.



## Übung 2 Adlerarme

Strecke die Arme in Höhe der Schultern nach vorne. Schlage recht über links und beuge dann die Arme in die Adlerarme. Handflächen berühren sich.  
Einatmen: Hebe die Hände Richtung Decke an. Arme 90 %.  
Ausatmen: Zieh Dein Kinn und Schultern leicht nach unten.  
5 tiefe Atemzüge hier bleiben, mit der Ausatmung lösen und die Seite wechseln, linker Arm über rechts und nochmals 5 tiefe Atemzüge nehmen.

## Übung 3 Seitbeuge

Einatmen: Beide Hände Richtung Decke, Blick folgt.  
Ausatmen: Nimm die linke Hand zum Boden, ziehe die rechte Hand weit übers rechte Ohr, nach links beugen.  
Einatmen: Strecke den rechten Arm ganz durch, Länge im Rücken, Herz Richtung rechts oben öffnen. Blick optional zur oberen Hand.  
Ausatmen: Komme mit der Linken Hand etwas tiefer.  
Atme weitere 3 Atemzüge hier tief und gleichmäßig.  
Ausatmen: Wechsle die Seite, linker Arm übers linke Ohr ziehen, Herz nach links öffnen, komme beim Ausatmen tiefer.  
Einatmung: Beide Hände zur Decke, Aufrichten in die Mitte.  
Ausatmen: Lege Deine Hände sanft auf Dein Herz.  
Schließe Die Augen und **beobachte, wie Dein Herz jetzt schlägt.**

