



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: Schultern 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.**

