

Ich schaf(f) das!



Natürlich kannst du das RIECHEN wunderbar mit in deine KINDERYOGA Einheiten nehmen, ich möchte dir hier allerdings einen Vorschlag für dich selbst machen!

Hast du eine Morgenroutine? Oder gehörst du zu den Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen dafür keine Zeit haben?

Routinen die dich zu dir selbst bringen, müssen in den Tagesablauf passen und das ist eben nicht immer früh am morgen. Egal, was dir die "Fachleute" predigen.

Versuche es mit einem Miniritual. Drei Atemzüge reichen.

Mit etwas Duftigem, das deine Sinne anregt. Vielleicht ein gutes Duftöl.

Einen Tropfen

nach dem Aufstehen
oder noch im Bett

auf deine Handfläche geben und zwischen den
Händen verreiben.

Spür die angenehme Wärme.
Bilde mit den Händen eine Schale und
halte sie vor Nase und Mund.

Atme tief.

Genieße.

Samme Positivität.

Lächle. Der Tag kann
kommen!

Private Empfehlung:

Aus dem Kartenset "Ich schaf(f) das!" von Dr. med. Claudia Croos-Müller

KINDERYOGA Ausbildung

www.imflussein.com

imFLUSSsein
Martina Haacks

Duft atmen

Atme ganz tief den Duft von Lavendel ein.
Am besten als Öl oder aus einem Duftsäckchen,
aber auch nur in Gedanken.

Lass den Duft sacht durch deine Nasenlöcher
ziehen und sich ausbreiten.
Bis tief in deine Lungenflügel.
Aber auch über deine Geruchszellen bis in
deinen Kopf.

Inhaliere den Lavendelduft.
Genussvoll und langsam.

*Lavendelöl wirkt nachweislich beruhigend,
schlafördernd und angstlösend. Diese Wirkung
zieht über die Riechschleimhaut deiner Nase in
dein Gehirn, besonders auch zum Mandelkern
(Amygdala).*