

# Ich schaf(f) das!



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

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 gehörs 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.

## 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).*