

Macht den Kopf frei - Tipps für das tägliche Mini-Bewegungsritual



Diagonales Klappmesser

AUSFÜHRUNG: Hüftbreiter Stand. Powerhouse aktivieren. Ellbogen und Knie abwechselnd diagonal zusammenführen, Oberkörper aktiv zur Seite rotieren. Die Diagonalbewegung aktiviert beide Gehirnhälften.

Jede Seite 10-15 WH

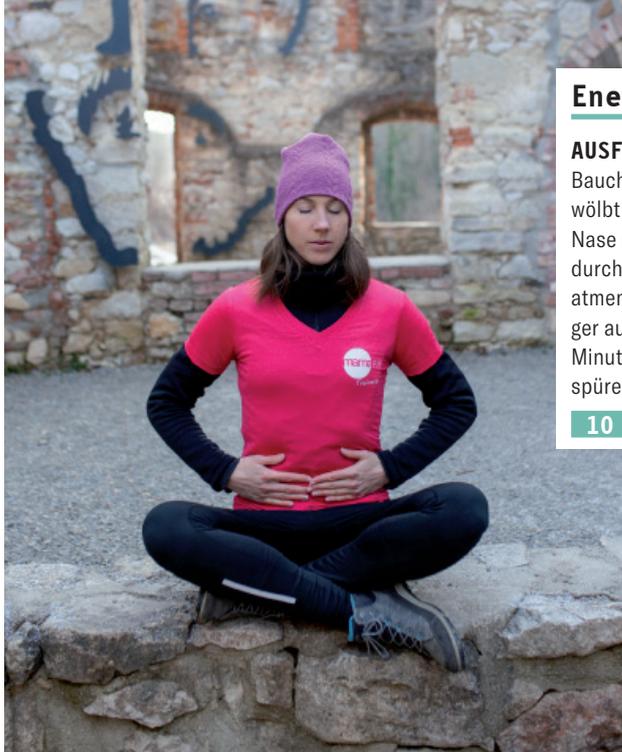


VARIANTE: Arme und Beine gestreckt zusammenführen für mehr Intensität.

Energieatmung

AUSFÜHRUNG: Schneidersitz. Tief in den Bauch ein- und ausatmen. Bauchdecke wölbt sich bei der Einatmung durch die Nase nach außen, bei der Ausatmung durch den Mund nach innen. So lange ausatmen, bis der Atemstrom versiegt ist. Länger aus- als einatmen. Wenn möglich 1-2 Minuten mit geschlossenen Augen „nachspüren“.

10 tiefe und wohltuende



Ich bin wertvoll

Der achtsame Umgang mit mir selbst

Wer kennt sie nicht, die zahlreichen Neujahrsvorsätze: mehr Bewegung zu machen, sich ausgewogener zu ernähren oder mehr Quality-Time mit der Familie zu verbringen. Oft kommt im herausfordernden Familienalltag eine Person zu kurz: Sie selbst. Um Vorsätze und Ziele nachhaltig umzusetzen, erfordert es vor allem eines: Den wertschätzenden und achtsamen Umgang mit Ihnen selbst. Das Zusammenspiel aus Bewegung, Entspannung und Mindset ist der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben.

Positives Mindset etablieren

Sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen ist in der heutigen Gesellschaft herausfordernd. 5 bis 10 Minuten am Tag können eine Veränderung bewirken. Zum Beispiel mit dem Visualisieren positiver Affirmationen, wie „Ich bin achtsam, zufrieden, wertvoll etc.“.

Im Hier und Jetzt sein

Ungewissheit, Sorgen oder negative Gedanken führen manchmal zu einem schier endlosen Gedankenkarussell. Eine einfache, aber effektive Technik, um die Gedanken zu beruhigen, ist die richtige Atmung. 10 tiefe Atemzüge können wahre Wunder bewirken und Körper und Geist sanft zur Ruhe kommen lassen. Wenn die Ausatmung dabei länger als die Einatmung dauert, verstärkt sich die entspannende Wirkung auf den Organismus.

Das Beste daraus machen

Gewisse Dinge sind vorgegeben und nicht veränderbar. Beeinflusst werden kann jedoch der gedankliche Umgang damit. Worauf fokussieren Sie sich? Fokussieren Sie sich auf das, was nicht geht oder

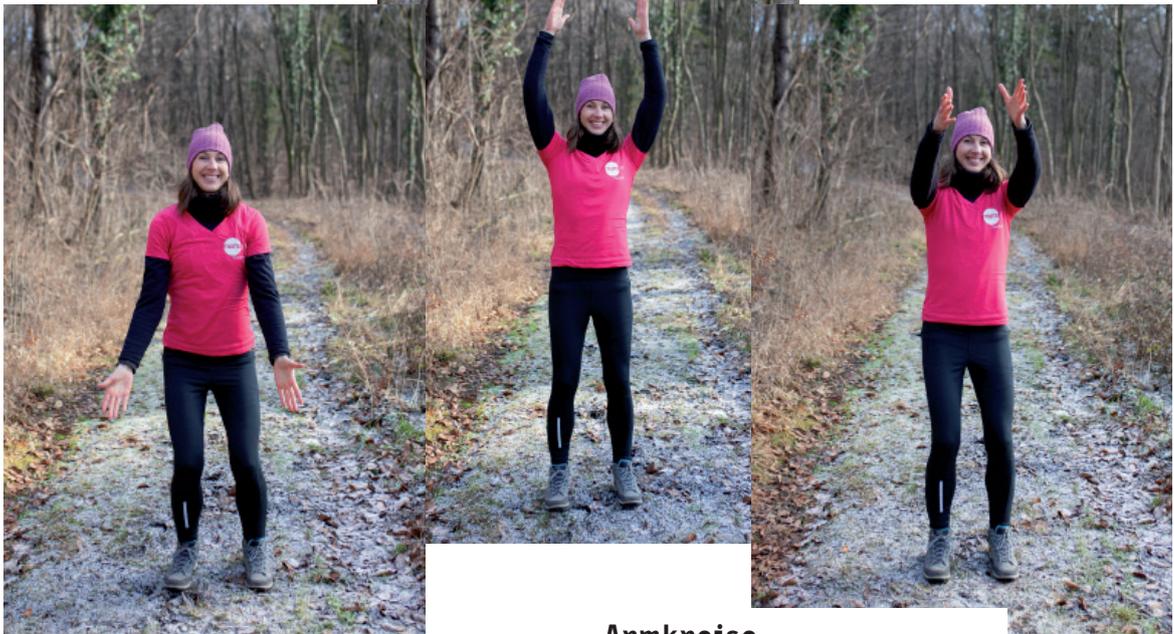
Text: Claudia Jung/mamaFIT

Oberkörperkreise

AUSFÜHRUNG: Bequeme Sitzposition. Hände auf den Knien ablegen. Oberkörper sanft kreisförmig um die eigene Achse bewegen. Augen gerne geschlossen.

Jede Richtung 5-10 WH





auf das, was funktioniert? Sie haben die Wahl. Ein Dankbarkeitstagebuch ist ein schönes Ritual hierfür. Notieren Sie sich abends drei Dinge, die Sie als wohltuend erlebt haben. Das hilft den Fokus auf das Positive zu lenken. Dankbarkeit reduziert unter anderem Stresshormone und lässt Sie besser einschlafen.

Pausen machen

Um 100% geben zu können, braucht es fixe Ruhe- und Entspannungsphasen. Darin schöpfen sie Kraft, Energie und Zuversicht. Hören Sie in sich hinein und gehen Sie diesem Impuls nach. Das kann eine Tasse des Lieblingstees sein, eine Meditation oder Bewegung sein. Wählen Sie das, was für Sie in der Situation richtig erscheint.

Tägliche Bewegungsroutine

Schon 15min Spazierengehen wirkt sich positiv auf das Gemüt aus. Hinaus in die Natur gehen, nur für sich sein. Je nach Lust und Laune können diese mit energetisierenden Übungen kombiniert werden (siehe Übungsteil). Wenn möglich dabei das Mobiltelefon zu Hause lassen oder den Flugmodus aktivieren. Einfach mal ausprobieren!
Claudia Jung erreichen Sie unter claudia.jung@mamafit.at oder mamafit.at/trainer/claudia-jung.

Armkreise

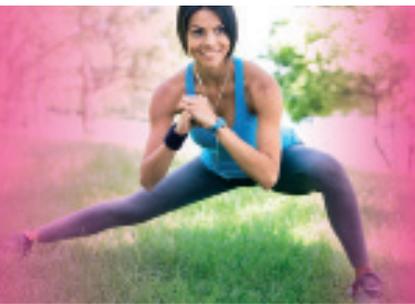
AUSFÜHRUNG: Hüftbreiter Stand. Knie gebeugt. Powerhouse aktiviert. Arme gleichzeitig zuerst nach vorne kreisen. Danach nach hinten kreisen, mit der Vorstellung neue Energie und Sauerstoff mit den Fingerspitzen aufzunehmen.

VARIANTE: Gegengleiche Bewegung. Beide Arme nach oben ausstrecken. Ein Arm schwingt nach vorne, einer nach hinten. Oberhalb des Kopfes als Hilfestellung „Einklatschen“.

Jede Richtung 10-15 WH



Trainiere wann und wo du möchtest.



Jetzt unser neues Onlinetraining mamaFITonscreen.com testen!

