HEALTHYLIFEBALANCE

Mehr Power und Energie

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dich für mehr Power und Lebensenergie entschieden!

Dieser kleine Leitfaden wird dich während der nächsten Tage bei deinem Retreat begleiten. Hier findest du deine tägliche Morgenroutine: eine Anleitung für deine Meditation und ein Smoothiebowl Rezept für einen energiereichen Start in den Tag!

Das Onlineretreat ist so konzipiert, dass du es ohne großen Aufwand bequem in deinen Alltag integrieren kannst. Insgesamt benötigst du etwa 60 Minuten täglich. Es soll dem Zweck dienen, dass du neue Routinen entwickelst und beobachtest, welche Veränderung sich in den kommenden Tagen einstellen.

Ich wünschen dir viel Erfolg und spannende Erfahrungen während der kommenden zehn Tage! Deine Yvonne!

Dankbarkeit
Schreibe jeden Abend mindestens 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Stille
Reinige deinen Geist, indem du auf Fernsehen, Radio und Nachrichten verzichtest.

Natur
Verbringe so viel Zeit wie möglich draußen in der Natur. (mindestens 20 Minuten)

Deine Morgenroutine

Beginne deinen Tag entspannt, ausgeglichen und energetisiert!

1	2	3
YOGA	MEDITATION	GRÜNER SMOOTHIE
10 - 15 Minuten	5 Minuten	10 Minuten

Grüne Smoothiebowl

Wärmend und Energetisierend

- 1 TL Ingwer
- 1 EL Spirulina
- 5 Blätter Kohl
- 1 Banane, 1 Apfel
- 200 ml Mandelmilch
- Topping: Je 1 EL Cashewkerne, Gojibeeren, Kokosflocken und gemischte Beeren

MEDITATION

Konzentriere dich auf deinen Atem. Beobachte ihn, wie er in dich hinein und wieder hinaus fließt. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit nur bei deinem Atem und spüre, wie er durch deine Nase, deinen Rachen, deinen Hals in die Lungen strömt. Lass deinen Atem noch tiefer fließen, bis hin zu deinem Bauch. Dein Bauch hebt und senkt sich, während du atmest.

Tag 1/2 Sitzmeditation: Du sitzt aufrecht im Schneidersitz oder auf einem Stuhl. Beobachte deinen Atem.

Tag 3/4 Stehmeditation: Du stehst aufrecht. Deine Füße sind parallel. Du stellst dir vor, dass du an einem unsichtbaren Faden hängst. Beobachte deinen Atem.

Tag 5/6 Gehmeditation: Du gehst eine Distanz von ca. 5 Metern entlang, hin und her. Setze achtsam einen Fuß vor den anderen und lass dich dabei von deinem Atem leiten.

Tag 7/8 Gedanken: Achte während deiner Lieblingsmeditation (Gehend, Stehend oder Sitzend) auf deine Gedanken. Beobachte sie, wie deinen Atem und lass sie wie Wolken an dir vorüber ziehen.

Tag 9/10 Emotionen: Welche Emotionen steigen während deiner Meditation in dir auf? Beobachte auch deinen Körper. Welche Stellen sind verspannt? Welche Emotionen stecken in der Verspannung? Was wollen dir deine Verspannungen sagen? Welche Bilder kommen in dir hoch, wenn du diese Körperstellen beobachtest?