Morgenroutine

Ideen für eine Morgenroutine:

- Ölziehen
- Trockenbürstenmassage am Morgen
- Wechselwarm duschen (kalt-warm-kalt)
- Zitronen/Limettenwasser trinken
- 2 oder 3 Yogapositionen für je ca. 3 Minuten halten und dabei den Einatem in die Kontraktionszonen schicken und beim Ausatmen loslassen und somit Dehnung und Öffnung aus dem Körperinnern heraus zulassen, warte ab, bis der Körper bereit dazu ist, versuche es nicht zu kontrollieren, gib dich der Schwerkraft hin.

3 Beispiele:

1. Butterfly mit Kissen
2. Happy Baby Pose
3. Reclining Twist links und rechts

- Meditation
- direkt nach dem aufwachen den Körper fühlen und nachfühlen, ob und wo Anspannung da ist. Wenn sie da ist, frage dich: was bereitet mir Sorge? Wovor genau habe ich Angst und dann schreibe es auf ein loses Blatt Papier auf. Es geht darum, es "aus dem Kopf zu extrahieren"
- danach nimm dein Tagebuch und notiere ein oder zwei kleine Dinge, auf die du dich an diesem Tag freust oder für die du dankbar bist

Finde eine Zeitdauer und Reihenfolge, die für dich gut passt.
Experimentiere dabei gerne!