

Willkommen zu deinem persönlichen Wohlfühltag

Schön, dass du hier bist und dir eine Auszeit gönnst!

Es freut mich, dich auf dieser kleinen Reise zu dir selbst begleiten zu dürfen.

Dieser "Wohlfühltag nur für dich" ist flexibel gestaltet:

Du bekommst für verschiedene Tageszeiten Aktivitäten vorgeschlagen, sodass du dir deinen Tag ganz nach deinem Geschmack zusammenstellen kannst. Und wenn du magst, verteile die kleinen Entspannungsmomente einfach über mehrere Tage.

Freu dich auf einen Tag – oder auch mehrere – voller Achtsamkeit und
Entspannung!



Deine Wohlfühleinheit für den Morgen

Starte deinen Tag mit einer Portion Achtsamkeit

Wie wäre es, deinen Morgen mit einer kleinen Achtsamkeitsmeditation füllen? Und wenn deine Gedanken mal abdriften – das ist ganz normal und gehört einfach dazu. Erwarte nicht die Perfektion, genieße den Prozess!

Dein persönlicher Ruhepol

Such dir einen kuscheligen, ruhigen Ort, an dem du dich voll und ganz fallen lassen kannst. Stell dir nebenbei einen Wecker, zum Beispiel für 10 Minuten, damit du vollkommen im Moment sein kannst, ohne ständig auf die Uhr zu schauen.

Der Flow der Achtsamkeit

1. **Augen zu, wenn du magst:** Schließ deine Augen und lass den Alltag draußen.
2. **Der Atem ist der Star:** Atme tief ein und aus und spüre dabei, wie die Luft sanft durch deine Nase strömt.
3. **Keine Urteile, nur Bewusstsein:** Versuch einfach, deinen Atem zu spüren, ohne ihn zu bewerten.
4. **Wolkenspiel der Gedanken:** Wenn deine Gedanken abwandern, lass sie ziehen, wie Wolken am Himmel. Danach fokussiere dich wieder sanft auf deinen Atem.
5. **Freier Raum für alles, was ist:** Ob Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen – nimm alles einfach nur wahr, und lass es dann ziehen.



Ein sanfter Übergang zurück

Wenn dein Wecker dich zurückholt, öffne deine Augen ganz langsam und nimm deine Umgebung wieder wahr. Bewege deine Finger und Zehen ein wenig, bevor du aufstehst.

Schön, dass du dir diese Momente der Ruhe gegönnt hast! Du hast jetzt ein bisschen mehr Achtsamkeit in deinen Tag gebracht.



Deine Wohlfühleinheit für den Vormittag

Starte deinen Vormittag mit einer Yoga-Session:

Finde einen Ort der Ruhe.

Leg dein Lieblingslied auf und beweg dich spontan dazu. Folge einfach deinem inneren Rhythmus.

Setz dich danach in eine einfache Haltung, etwa im Schneidersitz, und beginne mit der ersten Übung:

1. Übung:



Halte deine Hände mit gespreizten Fingern vor die Schultern, Handflächen zeigen nach vorne.



Drehe dann die Hände rasch zu dir, so dass die Daumen nach außen weisen, während du deine Fingerspitzen gegen die Handbasis drückst.

Öffne danach die Finger wieder und bringe die Hände in die Ausgangsposition zurück.

Wiederhole diese Bewegung zügig. Der Atemrhythmus ist ein schneller "Hundeatem": Du atmest hechelnd durch die gerundeten Lippen im Rhythmus der Bewegung.

Dauer: 1–3 Minuten

Zum Abschluss der Übung: Atme tief ein und balle deine Hände zu Fäusten, während du alle Muskeln deines Körpers anspannst. Atme aus und wiederhole dies dreimal.

2. Übung:

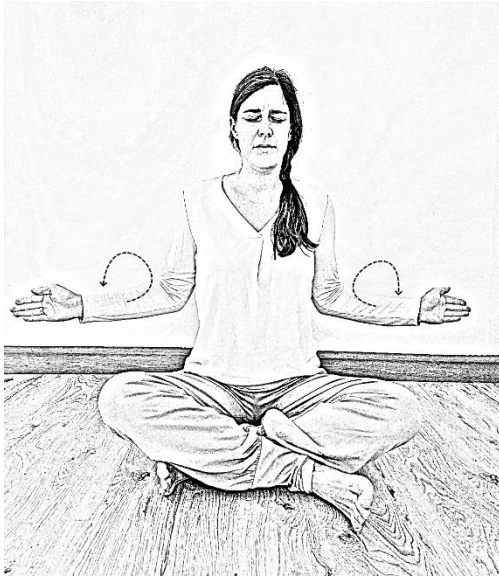
Bleibe in der einfachen Haltung und schiebe die Hände abwechselnd nach vorne, als würdest du etwas wegschieben. Eine Hand bewegt sich vorwärts, während die andere zurückgeht. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne.



Dauer: 1–3 Minuten

Zum Abschluss: Atme tief ein, strecke einen Arm nach vorne aus und spanne alle Muskeln an. Atme aus und lass los. Wiederhole dies dreimal, dabei wechselst du die Arme.

3. Übung:



In der einfachen Haltung breite die Arme aus, die Ellbogen leicht gebeugt.

Bewege die Arme in schnellen, rückwärtigen Kreisen. Begleite auch diese Bewegung mit dem Hundeatem.

Dauer: 1—3 Minuten

Zum Abschluss: Atme tief ein, strecke die Zunge heraus und spanne deinen gesamten Körper so stark an, dass du zu zittern beginnst. Atme aus und entspanne. Wiederhole dies dreimal.

Diese Übungsfolge schenkt dir Energie und Lebensfreude. Der "Hundeatem" hat eine reinigende Wirkung.

Leg dich nun auf den Rücken und entspanne für mindestens 10 Minuten.

Schön, dass du dir heute diese Zeit für deinen Körper und deinen Geist genommen hast!

Deine Wohlfühleinheit für den Mittag

Dein Mittagszauber: Koch dir heute etwas Besonderes!

Wie wäre es, wenn du dir heute mal eine kleine Koch-Session gönnst? Vielleicht lädst du sogar eine*n liebe*n Freund*in ein und ihr zaubert gemeinsam in der Küche. Und dazu kannst du ja deine Lieblingsmusik laufen zu lassen – dann macht es gleich noch mehr Spaß!

Dein Rezept für heute: Kitchari Deluxe, made in Germany

Ich habe dir eine einfache Version von Kitchari ausgesucht, einem wunderbaren Klassiker der ayurvedischen Küche. Alle Zutaten findest du ganz einfach hier in Deutschland. Und obendrein ist das Gericht sehr nahrhaft und gibt dir viel Energie.

Was du brauchst:

- 1 Tasse Basmatireis
- 1/2 Tasse grüne oder gelbe Linsen
- 1 Kartoffel, in Würfeln
- 1 Karotte, ebenfalls gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2-3 EL Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- Salz und Pfeffer, so wie du es magst
- 4 Tassen Wasser



Und so geht's:

1. **Vorbereitung:** Wasche den Reis und die Linsen gründlich ab.
 2. **Öl anheizen:** Gib das Öl in einen großen Topf und mach es heiß.
 3. **Zwiebeln braten:** Zwiebeln rein und anbraten, bis sie goldbraun sind.
 4. **Gewürze rein:** Kreuzkümmel und Kurkuma dazu, kurz anbraten, damit es duftet.
 5. **Gemüse dazu:** Jetzt kommen Kartoffeln und Karotten dran. Ab damit in den Topf und umrühren.
 6. **Reis und Linsen dazu:** Reis und Linsen einrühren und alles schön vermengen.
 7. **Kochen lassen:** Wasser, Salz und Pfeffer zufügen, alles aufkochen lassen. Deckel drauf und dann 30-40 Minuten köcheln lassen.
 8. **Abschluss:** Zum Schluss nochmal umrühren und das Ganze nach deinem Geschmack würzen.
-

Viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!



Deine Wohlfühleinheit für den Nachmittag

Gönn dir deine persönliche Auszeit am Nachmittag!

Wie wäre es, wenn du dir jetzt einfach mal eine kleine Pause gönnst?

Schnapp dir einen Stift oder Handy und notiere, wofür du heute besonders dankbar bist.

Oft sind es vor allem die kleinen Momente und Dinge, die das Herz erwärmen, wie z.B. ein Lächeln von der Kassiererin im Supermarkt oder der erste Sonnenstahl nach einem Regentag oder ein Kompliment. Dir fällt bestimmt etwas ein, wenn du deine Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge im Leben lenkst...

Deine persönliche Oase der Ruhe

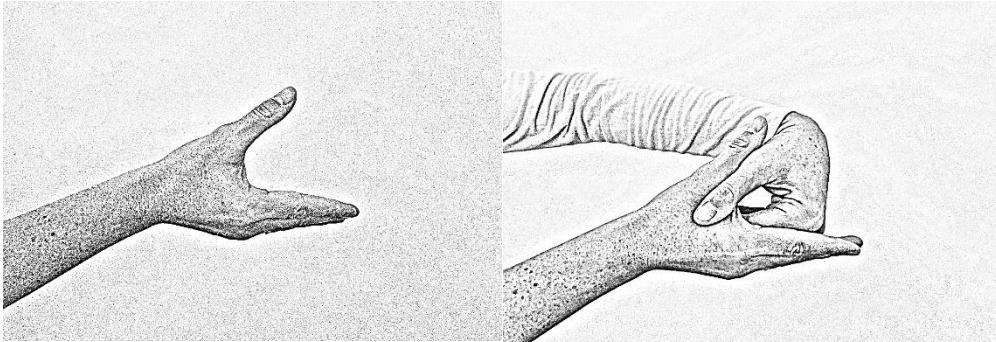
Für die nächste Etappe deiner Wohlfühlreise suche dir einen gemütlichen, ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Mach es dir so richtig bequem und fühl dich wie in einer kleinen Oase der Entspannung.

Sanfte Berührungen für Körper und Seele

Jetzt wird's wohltuend: Ich habe hier ein paar Akupressur-Punkte für dich, die dir dabei helfen können, Stress abzubauen und deine Energie wieder ins Gleichgewicht zu bringen:



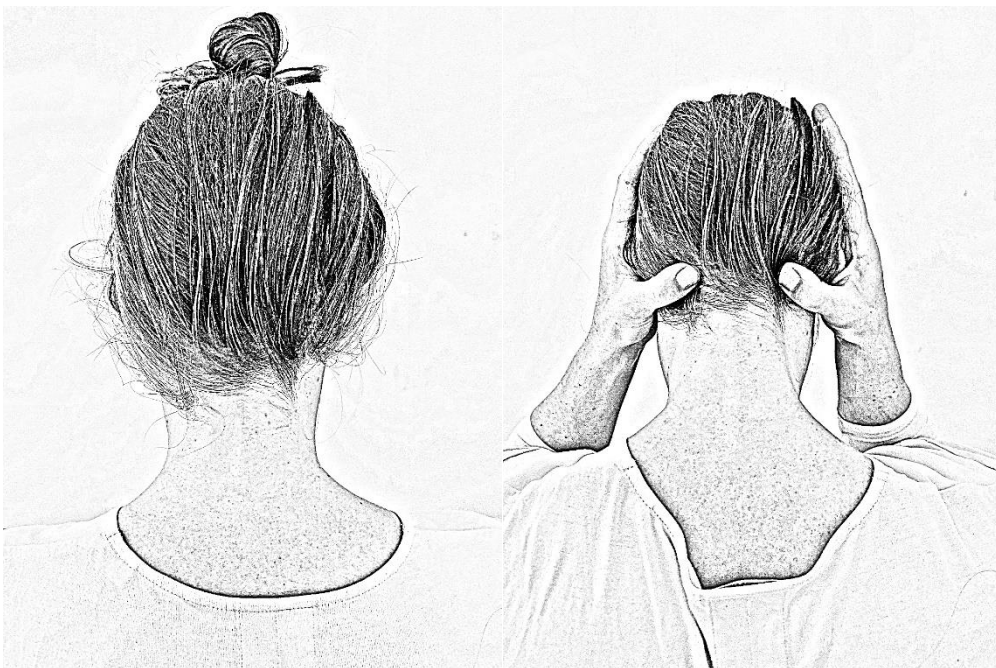
1. **Dickdarm 4:**



Auf deinem Handrücken, zwischen Daumen und Zeigefinger.

Perfekt, um Kopfschmerzen und Stress zu lindern.

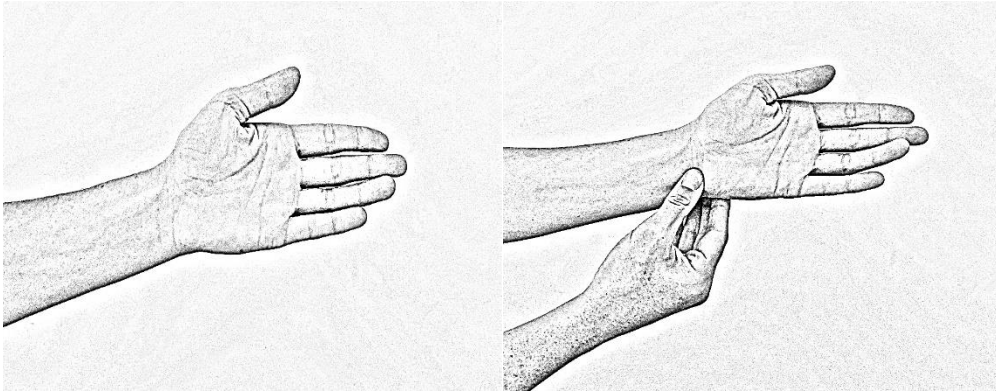
2. **Gallenblase 20:**



An beiden Seiten deines Nackens.

Diese Punkte sind wahre Meister im Lösen von Nackenverspannungen und können sogar gegen Müdigkeit helfen.

3. Herz 7:



Am Handgelenk, in der Nähe des kleinen Fingers.

Ein wahrer Schatz zur Beruhigung des Geistes und gegen Schlafstörungen.

So bringst du die Punkte zum Entspannen:

- Leg deinen Daumen oder Finger auf den Punkt und drücke für etwa 30 Sekunden sanft, aber bestimmt.
- Atme währenddessen bewusst und tief ein und aus. Spüre du, wie die Energie fließt.

Kleiner Hinweis: Akupressur wirkt nicht bei jedem gleich und eine allgemeine wissenschaftliche Bestätigung der Wirksamkeit gibt es nicht. Falls du schwanger bist oder gesundheitliche Bedenken hast, solltest du vorher deinen Arzt konsultieren.

Genieß deine kleine wohltuende Auszeit!



Deine Wohlfühleinheit für den Abend

Dein persönliches Abendritual: Entspannung auf Knopfdruck

Was hältst du davon, den Abend mit einer Extraportion Entspannung ausklingen zu lassen? Du hast verschiedene Möglichkeiten, also mach's dir so gemütlich, wie du magst!

Schaumbad oder Sofa – Du hast die Wahl

Wie wäre es mit einem entspannenden Schaumbad, vielleicht sogar mit einem Hauch von Lavendel? Keine Badewanne oder nicht in der Stimmung? Kein Problem! Mach es dir auf dem Sofa bequem, kuschle dich in eine Decke und schaffe eine entspannte Atmosphäre mit Kerzen und sanfter Musik.

Atme dich in die Entspannung

1. **Augen zu oder offen, wie du willst:** Schließ deine Augen, wenn dir danach ist.
2. **Vierer-Symphonie:** Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis 4.
3. **Atempause:** Halte deinen Atem und zähle erneut bis 4.
4. **Sanfter Ausklang:** Atme aus und zähle dabei bis 4.
5. **Kurze Stille:** Halte den Atem wieder für 4 Sekunden.
6. **Wiederholungszauber:** Mach diese Sequenz ein paar Mal, bis du dich total entspannt fühlst.

Diese Atemtechnik kann Wunder wirken, um deinen Geist zur Ruhe zu bringen und dich auf eine erholsame Nacht vorzubereiten.



Ab ins Traumland

Jetzt bist du bereit, dich ins Bett zu kuscheln und sanft in die Welt der Träume abzutauchen.

Schlaf gut und träume schön – du bist jetzt bestens für eine erholsame Nacht vorbereitet!



Ich hoffe, du konntest einen erholsamen Tag oder Tage voller Wohltaten für Körper, Geist und Seele erleben.

Danke, dass ich ein Teil deiner Selbstfürsorge sein durfte.

Alles Liebe,
deine Verena

