

Deine Routinen auf einen Blick



MORGENS

10 Minuten

1. Bequem sitzen, Füße und Sitzknochen spüren.
2. Eine Minute den Atem nur wahrnehmen.
3. Hände auf den Unterbauch: natürliche Bauchatmung, die Schultern bleiben ruhig.
4. Innerlich fragen: „Wie fühlt es sich an?“ Spüren statt nachdenken.
5. Sanft: Stehende Klappmesser-Vorbeuge, dann Weite Vorbeuge im Stand. Knie weich.
6. Langsam aufrichten, drei leichte Atemzüge, ohne Eile beenden.

TAGSÜBER

7 Minuten

1. Kurz unterbrechen, das Gewicht des Körpers spüren.
2. Eine Minute die natürliche Atmung beobachten.
3. Durch den Körper wandern: von den Füßen bis zum Gesicht.
4. Mit jeder Ausatmung etwas mehr Gewicht an die Unterlage abgeben.
5. Wenn hilfreich: 3 Min. sanfte Wechselatmung, ohne Atemanhalten.
6. Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen.

ABENDS

20 Minuten

1. Hinlegen, die Unterlage unter der ganzen Rückseite spüren.
2. Eine Minute den Atem beobachten, ohne ihn zu verändern.
3. Kindhaltung, den Oberkörper bei Bedarf stützen.
4. Hasenstellung nur bei gesundem Nacken, danach zurück in die Kindhaltung.
5. Mehrere Minuten Beine an die Wand.
6. Unterstützte Rückenlage, den Atem natürlich lassen.
7. Füße, Beine, Becken und Arme schwer werden lassen. Schultern, Kiefer, Augen und Stirn lösen.
8. Aufhören, etwas zu tun. Bei Gedanken: leises Mantra oder „Wie fühlt es sich an?“

NACHTS

5 Minuten

1. Nicht nach Schlaf suchen. Das Bett unter dir spüren.
2. Drei Kontaktpunkte wahrnehmen.
3. Fünf natürliche Atemzüge beobachten.
4. Das Gewicht von Beinen, Becken, Schultern und Kopf spüren.
5. Leises Mantra oder zurück zur Atemempfindung.
6. Ruhen, ohne zu prüfen, ob der Schlaf schon da ist.

Deine Routinen auf einen Blick

Morgen, Tag, Abend und Nacht auf einer Seite. Für den Kühlschrank oder neben die Yogamatte.

01 · MORGEN



10 Minuten

1. Bequem sitzen, Füße und Sitzknochen spüren.
2. Eine Minute den Atem nur wahrnehmen.
3. Hände auf den Unterbauch: natürliche Bauchatmung, die Schultern bleiben ruhig.
4. Innerlich fragen: „Wie fühlt es sich an?“ Spüren statt nachdenken.
5. Sanft: Stehende Klappmesser-Vorbeuge, dann Weite Vorbeuge im Stand. Knie weich.
6. Langsam aufrichten, drei leichte Atemzüge, ohne Eile beenden.

02 · TAGSÜBER



7 Minuten

1. Kurz unterbrechen, das Gewicht des Körpers spüren.
2. Eine Minute die natürliche Atmung beobachten.
3. Durch den Körper wandern: von den Füßen bis zum Gesicht.
4. Mit jeder Ausatmung etwas mehr Gewicht an die Unterlage abgeben.
5. Wenn hilfreich: 3 Min. sanfte Wechselatmung, ohne Atemanhalten.
6. Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen.

03 · ABENDS



20 Minuten

1. Hinlegen, die Unterlage unter der ganzen Rückseite spüren.
2. Eine Minute den Atem beobachten, ohne ihn zu verändern.
3. Kindhaltung, den Oberkörper bei Bedarf stützen.
4. Hasenstellung nur bei gesundem Nacken, danach zurück in die Kindhaltung.
5. Mehrere Minuten Beine an die Wand.
6. Unterstützte Rückenlage, den Atem natürlich lassen.
7. Füße, Beine, Becken und Arme schwer werden lassen. Schultern, Kiefer, Augen und Stirn lösen.
8. Aufhören, etwas zu tun. Bei Gedanken: leises Mantra oder „Wie fühlt es sich an?“

04 · NÄCHTLICHES AUFWACHEN



5 Minuten

1. Nicht nach Schlaf suchen. Das Bett unter dir spüren.
2. Drei Kontaktpunkte wahrnehmen.
3. Fünf natürliche Atemzüge beobachten.
4. Das Gewicht von Beinen, Becken, Schultern und Kopf spüren.
5. Leises Mantra oder zurück zur Atemempfindung.
6. Ruhen, ohne zu prüfen, ob der Schlaf schon da ist.

DIE 70-PROZENT-REGEL

Lass in Bewegung und Atmung immer etwas Reserve. Dein Nervensystem bekommt die Botschaft: Es gibt keinen Notfall.

LEITFRAGE

„Wie fühlt es sich an?“

MERKSATZ

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. Übe Ruhe, solange du wach bist.