



Tipp: Energie tanken

1. Stell dich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit auseinander.
2. Strecke und recke dich. Mach gedanklich deine Wirbelsäule lang.
3. Stehe aufrecht. Kopf ist gerade, Blick nach vorne.
4. Einatmen, durch die Nase – Arme dabei seitlich in einem Kreis nach oben führen. Blick geht zum Himmel.
5. Ausatmen, durch den Mund – Arme seitlich in einem Kreis nach unten führen. Blick Richtung Boden. Dreimal wiederholen.
6. Ein letztes Mal die Arme nach oben führen. Arme bilden ein offenes V. Position halten. Ein paar Mal tief ein- und ausatmen, dabei gedanklich die Sonnenstrahlen aufnehmen. Spür, wie sich der Körper mit Energie füllt.
7. Ausatmen – Arme hinunterführen.

Diese Übung ist ideal am Morgen nach dem Aufstehen.

Mach dir ein kleines Ritual daraus
und starte mit Energie in den Tag!

Viel Spaß beim Ausführen!

Deine Gela