

Entspannung für Körper & Geist

*Dein Weg zu mehr Ruhe im
Alltag.*



Seelenkräuterei

Sandy Nebe

Willkommen

Manchmal vergessen wir, dass Entspannung kein Luxus ist – sondern eine Notwendigkeit.

Dieses Workbook hilft dir, kleine Anker der Ruhe in deinen Alltag zu bringen – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.

In einer Welt, die uns ständig zur Eile antreibt, ist es ein Akt der Selbstfürsorge, bewusst innezuhalten. Du musst dafür nichts leisten oder erreichen. Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dir selbst ein wenig Raum zu schenken.

Affirmation:

"Ich erlaube mir, immer wieder zur Ruhe zu kommen."

Deine persönliche Entspannungslandkarte

Nutze diese Fragen, um herauszufinden,
was dir individuell guttut:

🌿 Wann fühle ich mich wirklich
entspannt?

🌿 Was raubt mir oft die innere Ruhe?

🌿 5 Dinge, die mich jetzt entspannen
könnten

Affirmation:

"Mein Körper zeigt mir,
was ich brauche."

Atem – dein natürlicher Anker

1-Minuten-Atemübung:

Setze oder lege dich bequem hin.

Atme tief durch die Nase ein (zähle bis 4).

Halte den Atem für 4 Sekunden.

Atme durch den Mund aus (zähle bis 6).

Wiederhole für eine Minute.

Affirmation:

"Mit jedem Atemzug
finde ich zurück zu mir."

Entspannungsrituale für deinen Alltag

Ritualideen:

Morgens: Drei bewusste Atemzüge, bevor du dein Handy in die Hand nimmst.

Mittags: Fünf Minuten an der frischen Luft verbringen.

Abends: Eine Tasse Tee oder Kakao bewusst genießen.

Affirmation:

"Jeder kleine Moment der Achtsamkeit stärkt mich."

Entspannung in herausfordernden Momenten

"Stop and Breathe"-Methode

STOP: Halte inne.

BREATHE: Atme tief.

OBSERVE: Beobachte Gedanken und
Gefühle.

PROCEED: Gehe bewusst w
eiter.

Affirmation:

"Ich bleibe ruhig, auch
wenn um mich herum
Sturm ist."

Deine persönliche Entspannungsformel

Reflexionsfragen:

✦ Was hat dir besonders geholfen?

✦ Was möchtest du langfristig integrieren?

Mein Satz:

> „-----“

Affirmation:

"Ich bin auf meinem
Weg – in meinem
Tempo."

Schlusswort

Entspannung ist kein Ziel, das du erreichen musst.

Entspannung ist ein Geschenk, das du dir immer wieder machen kannst.

Vielleicht sind es nicht die großen Pausen, die dein Leben verändern – sondern die vielen kleinen Momente der Achtsamkeit.

Du musst nichts perfekt machen. Du darfst einfach anfangen.

Affirmation:

"In der Ruhe finde ich meine wahre Kraft."