

Yogapflege für zu Hause

- **S**tilles Sitzen- täglich 5 Minuten, dabei Gedanken vorüber ziehen lassen, ohne zu bewerten und „weiter zu denken“
- **T**äglich bewusstes tiefes Atmen (morgens beim Lüften 1-5 Minuten tiefes Atmen) bringt Energie und Frische für den Tag.
- **A**m Abend verlängern des Ausatmens; 1-5 Min., um innerlich zu entspannen und zu entsäuern (ob vor dem Fernseher, beim Lesen oder beim zu Bett gehen)
- **T**äglich 1 mal schwitzen, ob durch Sonnengruß, Arme kreisen, Kniebeuge o.ä., regt den Stoffwechsel an und verbessert das Allgemeinbefinden.
- **P**rogressive Muskelentspannung (3 mal wiederholtes Denken: ich entspanne meine Beine, sie sind angenehm schwer... 1. Beine 2. Gesäß/Rücken 3. Arme und Nacken 4. Hals und Kopf) Dient der Stressreduktion und Verbesserung der Inneren Ruhe.
- **D**inge ins rechte Licht rücken: relativiere Deine Sorgen und Deinen Kummer und schrumpfe Dich gesund. Angelegenheiten der Anderen, müssen nicht Deine sein.
- **V**erschiebe nicht auf morgen, was du heute kannst besorgen (wichtige Themen sollten nicht ausgesessen werden). Nimm Dir Zeit, die wichtigen Dinge, die pressieren zu behandeln und kürze die unwichtigen Handlungen, die Dir dafür die Zeit rauben.
- **B**ewusstes Nachspüren und reflektieren des Erlebten in der Tagesrückschau am Abend, um Abstand zu den eindrücklichen Dingen des Tages zu bekommen und friedlich in die Nachtruhe zu gehen (1-15 Min.)
- **K**örperbewegung und Körperpflege, regelmäßiges Entsäuern und Ruhe- sowie Fastenzeiten (körperlich, und geistig) einhalten, damit Du nicht zumüllst.
(wie der Frühjahrsputz oder im kleinen das tägliche Zähneputzen).