



WILLKOMMEN!

Herzlich Willkommen zu deinem kleinen **Bewegungs Menü.**

Vielleicht möchtest du beweglicher werden, mehr Energie im Alltag haben oder einfach wieder Freude an Bewegung entdecken. Ganz gleich, wo du gerade stehst: dieser Guide ist für dich.

In diesem Freebie erfährst du:

- ✓ Warum Bewegung für jeden Körper wertvoll ist
- ✓ Wie du Yoga und Fitness ohne Leistungsdruck integrierst
- ✓ Drei einfache Übungen für den Einstieg
- ✓ Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag

Dein Körper verdient Fürsorge und Bewegung – genau so, wie er heute ist!



WARUM BEWEGUNG SO GUT TUT

Bewegung ist mehr als Sport.

Viele Menschen verbinden Fitness mit Abnehmen oder Leistung. Doch Bewegung kann viel mehr sein.

Regelmäßige Bewegung kann:

- deine Muskulatur stärken
- die Beweglichkeit fördern
- Stress reduzieren
- die Körperwahrnehmung verbessern
- das allgemeine Wohlbefinden steigern
- neue Energie schenken

Nicht die Intensität entscheidet über den Nutzen, sondern die Regelmäßigkeit.



DEIN BEWEGUNGS MENÜ

Wenn ich viel Energie habe

- 25 Minuten Bewegungs Mix
- Tanzpause zu drei Lieblingsliedern

Wenn ich wenig Energie habe

- 5 Minuten Dehnung im Bett
- Beweglichkeit auf dem Stuhl

Wenn ich gestresst bin

- 5- Minuten Tiefe Bauchatmung
- Achtsamer Spaziergang

Wenn ich mich nach Verbindung sehne

- Herzöffnende Yoga Einheit
- Selbstwahrnehmungsübung



ACHTSAMER SPAZIERGANG

Zieh dir in Ruhe deine Schuhe an, wirf dir vielleicht eine Jacke über und dann Verlass das Haus. Bevor du los gehst, bleib vor deiner Haustür stehen und schau dich einmal ganz achtsam um.

Was siehst du ? Bäume? Autos? Andere Menschen?
Vielleicht Vögel, die über deinen Weg huschen? Nimm es einmal wahr und geh los.

Für diesen achtsame Spaziergang möchte ich, dass du dich auf die Farbe grün fokussiert. Versuche achtsam alles, was grün ist wahrzunehmen. Vielleicht machst du auch einfach mit deinem Handy Fotos dann kannst du, wenn du zu Hause bist noch mal schauen, was du alles gesehen hast was grün ist. Geh einfach eine Runde die du immer gehen würdest. Aber lege deinen Fokus auf alles was grün ist und vielleicht auch auf die verschiedenen grün Töne.

Wenn du mit deinem Handy Fotos machen magst, stell dein Handy vielleicht auf Flugmodus, damit du nicht von Nachrichten abgelenkt werden kannst. **Versuch dich nicht zu stressen , versuche einfach in dem Moment da zu sein. Genieß die Zeit!**



KLEINE SCHRITTE ZÄHLEN

Nicht jeder Tag bietet Zeit für ein langes Training.
Das ist völlig in Ordnung.

Probiere stattdessen:

- 5 Minuten Dehnen am Morgen
- einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause
- Treppen statt Aufzug
- regelmäßige Bewegungspausen im Homeoffice
- bewusstes Atmen und Strecken zwischendurch

Jede Bewegung ist wertvoll.



DEIN WOHLFÜHL- VERSPRECHEN

Bewegung darf Freude machen & sich gut anfühlen

Versuche in den nächsten Tagen, Bewegung nicht als Pflicht zu betrachten, sondern als Möglichkeit, deinem Körper etwas Gutes zu tun.

Mein Versprechen an mich:

Ich erlaube mir,

- in meinem eigenen Tempo voranzugehen
- auf meinen Körper zu hören
- Pausen zu machen, wenn ich sie brauche
- Bewegung als Selbstfürsorge zu sehen

We move because we can



OPLETZT

Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast!

Ich wünsche dir viele kleine Momente voller Energie, Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Folge mir für weitere Tipps rund um Yoga, Fitness und Wohlbefinden in jedem Körper.

Xoxo, Krissy