

## In der großen Pause in die Balance kommen

Erfahre das Potential einer Pause, die so viel mehr als nur eine Pause ist und dir Gelassenheit auf allen Ebenen schenkt: Ob du dich beim Bodyscan oder der Kurzmeditation entspannst, durch Atemübungen zurück in die Balance findest oder mit einem Yogaset für körperlichen und mentalen Ausgleich sorgst – es gibt viele Möglichkeiten, um zur Ruhe zu kommen und deine Batterien wiederaufzuladen. In der Mittagspause bringt die Buddha Bowl kulinarische Freuden und einen gesunden Mix aus Proteinen, Vitaminen und Kohlenhydraten auf deinen Teller.

Genieße eine Pause, die mehr ist als das Andere der Arbeit. Komme zu Entspannung, Ruhe und Rekreation – komme zu dir.

Absolviere entweder alle Übungen oder stelle dir deine individuelle Pause ganz nach deinen Bedürfnissen zusammen.

### AUDIO

5 Minuten

## Achtsamkeit Bodyscan im Liegen oder Sitzen

### Einleitung

Du hast schon den kurzen Bodyscan im Sitzen ausprobiert, oder? Diesmal nehmen wir uns mehr Zeit, um noch tiefer in uns selbst einzutauchen und ein höheres Maß an Wachheit und Bewusstsein zu erleben. Lege dich am besten hin, um die positiven Auswirkungen dieser bewährten Achtsamkeitspraxis voll auszukosten und ganz im Moment zu versinken. Erkunde in vertiefter Intensität jeden Winkel deines Körpers, als würdest du einen Spaziergang in deinem Inneren machen. Entdecke dich und deinen Körper aufs Neue – lasse dich von Entspannung und Ruhe in einer neuen Dimension überraschen.

### Das benötigst du für den Bodyscan

Suche dir einen gemütlichen Ort, an dem du ganz ungestört bist und dich entspannen kannst. Vielleicht gibt es ja an deiner Schule einen Ruheraum, in dem du dich hinlegen kannst und den Bodyscan besonders gut genießen kannst.

**VIDEO**

3 Minuten

# Atemübung **Berg Tal Atmung**

## Einleitung

Unser Atem ist ein Spiegel unseres geistigen und körperlichen Zustands. Wenn wir gestresst sind, geraten wir außer Atem. Im hektischen Schulalltag passiert es leicht, dass uns das natürliche Gleichgewicht zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid verloren geht: Statt ruhig durch die Nase zu atmen, verfallen wir in hastiges und flaches Atmen durch den Mund und in die Brust. Mit dieser Atemübung findest du schnell wieder zurück in dein Gleichgewicht. Lasse dich von dieser simplen, aber effektiven Übung inspirieren und spüre, wie du dich Schritt für Schritt entspannt und erfrischt fühlst.

### Das benötigst du für diese Atemübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort im Sitzen durch.

**AUDIO**

3 Minuten

# Achtsamkeitsübung **Entdecke das Altbekannte neu**

## Einleitung

Im Urlaub oder in fremden Städten entdecken wir permanent neue Dinge. Doch in unserem Alltag fühlt sich jeder Tag gleich an. Diese Übung hilft dir, aus der Routine herauszutreten. Egal, ob im Lehrerzimmer, auf dem Schulhof oder im Klassenraum: Lass uns das Bekannte neu entdecken und fast ein wenig Urlaubsfeeling in deinen Alltag zurückbringen!

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Für diese Übung benötigst du offene Augen, um im Altbekanntem das Neue zu entdecken. Führe sie am besten zunächst im Sitzen im Lehrerzimmer durch.

### EXTRATIPP

Halte den neuen Blick auf deine alltägliche Umgebung in Fotos fest und erstelle ein achtsames digitales Fotoalbum. Lasse dich so tagtäglich von Neuem inspirieren und halte deine Welt in Bildern fest.

# Praxis Yoga auf dem Stuhl (2 Kurzprogramme)

VIDEO

5 Minuten

## Sonnengruß auf dem Stuhl

VIDEO

6 Minuten

## Yoga für deine innere und äußere Balance

### Einleitung

Wer hätte das gedacht! Auch auf einem Stuhl und in bequemer Alltagskleidung kannst du fantastische Yoga-Übungen durchführen und sie problemlos in deinen stressigen Arbeitsalltag integrieren. So findest du zurück zu Leichtigkeit und Stabilität und linderst Anspannungen. Yoga berührt Körper und Geist gleichermaßen und gibt dort Entspannung, wo sie gebraucht wird. Ob du lieber den Sonnengruß im Sitzen oder einige Balanceübungen im Stehen ausprobieren möchtest, bleibt ganz dir überlassen.

#### Das benötigst du für die Yogaeinheiten

Führe die Yogaübung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Ein Stuhl kann an wackligen Tagen hilfreich sein. Am besten sorgst du vor dem Üben für frischen Sauerstoff.

## Einleitung

Die Buddha Bowl ist ein echtes Multitalent, wenn es um gesunde Ernährung geht. In einer Schüssel vereint sie eine perfekte Mischung aus nährstoffreichen Zutaten. Ob warm oder kalt, entscheidest du ganz nach deinem Gusto. Du kannst endlos viele Varianten einer Bowl kreieren, sodass keine Langeweile aufkommt. Und das Sahnehäubchen: du kannst die Buddha Bowl super gut vorbereiten, indem du die Kohlenhydrate, Gemüse und Proteinquelle am Tag vorher zubereitest oder gleich Reste verwertest. Wichtig ist nur, dass deine Bowl den Bedarf an diesen vier essenziellen Elementen erfüllt: Vitamine, Eiweiße, gute Fette und komplexe Kohlenhydrate.



### Das benötigst du für die Buddha Bowl

**Salatbasis** (ungefähr 10 Prozent deiner Bowl; hier kannst du nach Herzenslust variieren und den Salat der Saison wählen: Rucola, Feldsalat, Babyspinat...)

**Kohlenhydrate** (ungefähr 20 Prozent deiner Bowl; hier kannst du nach Herzenslust variieren: Couscous, Bulgur, Reis, Quinoa, Hirse, Nudeln...)

**Gemüse** (ungefähr 20 Prozent deiner Bowl; du kannst das Gemüse roh, gekocht oder gebraten genießen. Am besten nicht frittieren. Auch hier kannst du nach Herzenslust variieren: Möhren, Zucchini, Kohlsorten, Brokkoli, Rote Beete ...)

**Proteine** (ungefähr 20 Prozent deiner Bowl; hier kannst du nach Herzenslust variieren: Tofu, Kichererbsen, Linsen, Eier, Fisch)

**Fette** (ungefähr 15 Prozent deiner Bowl; hier kannst du nach Herzenslust variieren: Avocado, Sesam, Chiasamen, Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse...)

**Früchte** (ungefähr 10 Prozent deiner Bowl; hier kannst du nach Herzenslust variieren: Birne, Äpfel, Melone, Mango, Trauben, Beeren...)

**Topping** (ungefähr 5 Prozent deiner Bowl; hier kannst du nach Herzenslust variieren: Feta, Humus, Sonnenblumenkerne, Zitronensaft...)

**Dressing deiner Wahl**

**Schöne Schüssel**

## Anleitung

Zuerst kommen die Salatblätter auf den Boden; danach platzierst du die restlichen Zutaten in separaten Abschnitten. Und am Schluss kommst das Dressing oben drauf. Voilà – fertig ist dein gesundes Superfood. Guten Appetit und keine Sorge, die Prozentzahlen sind nur als Richtlinie gedacht.