

## Von Kopf bis Fuß entspannt

Deine Entspannung steht hier im Fokus – sei es mental, geistig oder körperlich. Im Lehreralltag kommt man schnell an die eigenen Grenzen und fühlt sich völlig ausgepowert.

Aber keine Sorge! Mit einer Kombination verschiedener Übungen lässt sich Entlastung oft leichter erreichen, als man vielleicht glaubt: Die Achtsamkeits- und Atemübungen sind perfekt für Situationen, in denen der Kopf voller Gedanken ist; mit dem Yogaset entspannst du vom Scheitel bis zur Sohle und die Gesichtsmassage ist Balsam für die gestresste Seele. Für eine Extraportion Glückshormone gönne dir einen leckeren Smoothie. Und falls das alles noch nicht genug ist, kannst du mit der Meditation in eine andere Welt eintauchen und belastende Emotionen einfach hinter dir lassen.

Wie immer hast du die Freiheit, alle Übungen hintereinander auszuprobieren oder dir dein persönliches Wohlfühl-Paket zusammenzustellen.

**AUDIO**

5 Minuten

## Achtsamkeitsübung 5 – 4 – 3 – 2 – 1

### Einleitung

Bist du während des Schulvormittags auf der Suche nach Konzentration und Entspannung? Dann könnte diese Achtsamkeitsübung genau das Richtige für dich sein. Sie bringt dich schnell und einfach zurück ins Hier und Jetzt und hilft dir, den Stress hinter dir zu lassen. Konzentriert auf jeden einzelnen deiner Sinne nimmst du deine Umgebung bewusst wahr und findest so wieder zu mehr Fokussierung. Besonders schön ist diese Übung draußen in der freien Natur; hier lässt sich viel entdecken. Und verzage nicht, wenn dir bei einem Sinn nicht sofort etwas einfällt.

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Eigentlich brauchst du nur dich selbst und deine fünf Sinne. Das Schöne an dieser Übung ist, dass du sie immer, überall und in jeder Position machen kannst, ohne dass es jemand mitbekommt – sei es im Klassenraum, während einer Konferenz oder im Lehrerzimmer.

### EXTRATIPP

Dir fällt die Übung leicht? Dann integriere den Geruchs- und Geschmackssinn bereits früher in die Übung.

## Atemübung 4 mal 4 gegen Stress

### Einleitung

Atme den Stress mithilfe der Quadratatmung einfach weg! Erlebe neben der Ein- und Ausatmung auch die Atemfülle sowie Atemleere. In kürzester Zeit wirst du merken, wie du dich durch die ruhigen und gleichmäßigen Atemzüge ausgeglichener und entspannter fühlst – dein Körper wird es dir danken. Probiere es einfach mal aus!

#### Das benötigst du für diese Atemübung

Suche dir einen ruhigen Ort aus, an dem du ungestört bist. Übe die Quadratatmung entweder im Sitzen oder im Stehen. Wenn du Zuhause bist, gerne auch im Liegen. Am Anfang kann es hilfreich sein, ein viereckiges Objekt wie ein Fenster im Blick zu haben.

#### EXTRATIPP

Mit ein wenig Übung kannst du diese Übung mit geschlossenen Augen praktizieren; dann zeichnest du das Quadrat einfach in deinem Kopf.

## Atemübung Den Atem verlängern

### Einleitung

Mit dieser Atemübung kannst du ganz easy selbst für eine kleine, aber wirkungsvolle Auszeit sorgen. Durch die längere Ausatmung bekommst du eine extra Portion Entspannung, denn du aktivierst deinen Parasympathikus, den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe und Gelassenheit zuständig ist. Probiere es aus und fühle dich gleich viel besser!

#### Das benötigst du für diese Atemübung

Du kannst diese Atemübung wirklich überall, in jeder Haltung und zu jeder Zeit machen. Suche dir für den Anfang gerne ein ruhiges und gemütliches Plätzchen.

#### EXTRATIPP 1

Du beherrschst den 4 zu 6 Rhythmus spielend leicht? Dann versuche doch mal, ihn zu intensivieren, indem du auf vier Takte einatmest und auf acht Takte ausatmest.

#### EXTRATIPP 2

Wenn du abends Schwierigkeiten hast, einzuschlafen, probiere doch mal diese Atemtechnik aus. Sie kann dir wirklich helfen, zur Ruhe zu kommen und in den Schlaf zu finden.

**VIDEO**

9 Minuten

# Yoga auf dem Stuhl Vom Scheitel bis zur Sohle entspannen

## Einleitung

Gönne dir eine kleine, aber feine Yogaeinheit von Kopf bis Fuß. Du wirst überrascht sein, wie schnell du deinen gesamten Körper mobilisieren kannst und wie gut es tut, mal eine Pause vom Schulalltag zu nehmen. Dehne und stärke deinen Körper, erlebe ihn in sanften Vor- und Rückbeugen sowie Drehungen und Hüftöffnern auf eine ganz neue Weise. Dein Körper wird's dir danken. Nimm dir diese kleine Auszeit und komme aus deinem Kopf in deinen Körper.

### Das benötigst du für die Yogaeinheit

Um loszulegen, brauchst du lediglich drei Dinge: Einen Stuhl ohne Seitenlehne, einen Stift und einen ruhigen Ort, an dem du ungestört üben kannst.

**VIDEO**

4 Minuten

# Gesichtsmassage Die Sorgen einfach wegmassieren

## Einleitung

Kennst du das auch? Der Alltagsstress unseres Jobs hinterlässt Spuren auf dem Gesicht: Die Stirn ist in Falten gezogen und der Kiefer verkrampft. Doch das muss nicht sein! Mit einer Gesichtsmassage kannst du deine Gesichtsmuskeln lockern und für eine wohltuende Entspannung sorgen. Egal, ob im Sitzen oder Liegen, die Massage ist eine tolle Ergänzung zur Yoga-Praxis oder einfach für zwischendurch. Gönne dir und deinem Gesicht eine Auszeit und fühle dich danach frischer und jünger!

### EXTRATIPP

Reibe deine Hände mit deinem Lieblingsöl oder deiner Lieblingscreme ein und verwöhne dich während der Massage zusätzlich.

Folgende Öle gehen eigentlich immer: Lavendel für maximale Entspannung, Augentrost für Ruhe und Balance, Orange für ein gesteigertes Wohlfühlgefühl und richtig gute Stimmung und – last but not least – Pfefferminzöl gegen Kopfweg.

### Das benötigst du für die Massage

Alles was du brauchst, ist dein bevorzugtes Öl und einen gemütlichen Ort, an dem du zur Ruhe kommen kannst.

# Gute Vibes zum Trinken

## Bananen-Beeren-Smoothie

### Einleitung

Genieße gute Laune in flüssiger Form! Der hohe Tryptophan-Gehalt von Bananen vertreibt schlechte Stimmung im Nu. Und nicht nur das: Dank ihres hohen Anteils an Vitamin B6, Magnesium und Kalium sind sie goldwert für Muskeln, Nerven und Herz. Magst du es gerne süß? Dann greife am besten zu möglichst reifen Bananen und kombiniere sie mit leckeren und vitaminreichen Beeren. Haferflocken bringen noch mehr Power ins Spiel – dank komplexer Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffen hast du die Extra-Energie, die du als Lehrkraft definitiv brauchst. Und das Beste daran: Den Smoothie kannst du easy auf dem Weg zur Schule genießen, falls du mal keine Zeit zum Frühstück hast.



Adobe Stock | Stefanie Baum

### Das benötigst du für den Bananen-Beeren-Smoothie

- Eine halbe sehr reife Banane
- 25 Gramm tiefgefrorenes Obst  
(Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, je nachdem, was du hast)
- 25 Gramm Haferflocken
- Honig oder Alternative zum Süßen
- 75 Milliliter Milch, Wasser oder Pflanzendrink wie Hafer- oder Mandelmilch
- 50 Gramm Joghurt (Kuhmilch, Soja ...)
- Küchenmaschine/Mixer, Trinkflasche

### Anleitung

Schäle die Banane, schneide sie in grobe Stücke und ab damit in den Standmixer oder die Küchenmaschine. Jetzt kommen noch die anderen Zutaten dazu, werden fein püriert und voilà, deine Relax-Mischung ist bereit zum Genießen.

## Visualisierungs-Meditation

7 Minuten

### Einleitung

Lasse dich in eine andere Welt entführen und erfahre in dieser Meditation Unbeschwertheit und Unendlichkeit. Konzentriere dich auf eine Kugel aus Licht und spüre, wie deine Gedanken und Emotionen zur Ruhe kommen und du in einen tiefen Zustand der inneren Gelassenheit eintauchst. Schöpfe so Kraft und Zuversicht.

### Das benötigst du für die Meditation

- Finde einen friedlichen und behaglichen Ort, an dem du in Ruhe meditieren kannst.