

Abschalten am Abend und zur Ruhe kommen

Nach einem langen Tag ist es wunderbar, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Manchmal fällt es schwer, den Stress und die Hektik des Tages hinter sich zu lassen, aber mit ein paar einfachen Übungen klappt es bestimmt. Bevor du ins Bett gehst, nimm dir einen Moment Zeit, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen und dich auf die positiven Dinge zu konzentrieren. So ist es leichter, den Tag loszulassen. Mit Atem- und Yogaübungen kannst du Körper, Geist und Seele auf den Ruhemodus einstellen. Gönn dir einen Schlaftrunk und begib dich auf eine Fantasiereise in die unendliche Weite des Himmels. Finde dein ganz persönliches Zubettgeh-Ritual, damit dein Körper weiß, dass es jetzt Zeit für Ruhe und Erholung ist. Du hast alles getan, was du tun konntest – jetzt darfst du einfach nur noch entspannen.

Wie immer stellst du dir die Übungen nach deinem Gusto zusammen oder übst alle Übungen.

AB11.1

Achtsamkeitsübung Tagesrückblick

Einleitung

Was hast du heute Schönes erlebt? Wofür bist du dankbar? Es lohnt sich, sich abends bewusst an die positiven Momente zu erinnern und dafür dankbar zu sein. Schließe deine Augen, atme tief ein und aus und denke an die schönen Dinge, die heute passiert sind. Wenn du das regelmäßig machst, wirst du immer mehr Gründe finden, glücklich zu sein! Jeder Tag hat seine schönen Seiten, auch wenn sie manchmal klein sind. Schreibe sie auf und würdige sie – denn sie machen dich glücklich! Überlege auch, wer oder was dazu beigetragen hat, dass du dich gut fühlst. Wie wäre es, ein Tagebuch anzulegen, in dem du jeden Abend positive Gedanken festhältst? Beende deinen Tag mit dem Gefühl von Dankbarkeit und Zufriedenheit – das gibt dir positive Energie für den nächsten Tag!

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Für diese Achtsamkeitsübung brauchst du lediglich einen Stift und Papier oder dein Tagebuch sowie ein wenig Muße.

1. Was war an dem heutigen Tag schön? Wofür bin ich dankbar?

2. Was habe ich dazu beigetragen?

3. Wer hat meinen Tag bereichert?

Atemübung 4-7-8 Atemtechnik für eine erholsame Nachtruhe

Einleitung

Kennst du das auch? Der Tag war anstrengend und hat dir alles abverlangt, aber abends kannst du einfach nicht einschlafen. Dabei ist eine erholsame Nachtruhe so wichtig für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Aber keine Sorge, es gibt eine einfache Methode aus dem Yoga, die dir helfen kann: die 4-7-8 Atmung. Mit dieser Atemtechnik aktivierst du dein parasympathisches Nervensystem, sodass du ganz entspannt in den Schlaf findest. Diese Atmung soll sogar bei Wut und Ängsten helfen. Probiere es doch einfach mal aus und genieße eine erholsame Nacht!

Das benötigst du für die 4-7-8 Atemtechnik

Du brauchst für diese wohltuende Atemübung lediglich dich selbst und deinen Atem. Es ist am besten, sie im Bett auszuführen, damit du danach gleich einschlummern kannst.

Gute Nacht!

Atemübung Ich atme ein und lächele mir zu

Einleitung

Verabschiede den Tag mit einem Lächeln und schlafe heute Nacht besonders gut. Nutze den Moment vor dem Schlafengehen ganz bewusst und finde durch eine Atemübung nach Thich Nhat Hanh innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit. Atme ein und spüre, wie sich Entspannung in deinem Körper ausbreitet. Beim Ausatmen lasse alles los und lächle. Welch' schönes Gefühl, entspannt und mit einem Lächeln auf den Lippen einzuschlafen.

Das benötigst du für diese Atemübung

Du brauchst auch für diese Atemübung lediglich dich selbst und deinen Atem. Übe am besten im Bett, damit du danach gleich einschlummern kannst.

Abendroutine Yoga **Gesund und gelassen am Abend**

Einleitung

Nach getaner Arbeit ist es wundervoll, sich noch mal mit Yoga zu verwöhnen, die Muskeln durchzubewegen und den Körper auf die Nacht vorzubereiten. Fließe auf deinem Atem sanft durch die Yogapraxis und in den Abend. Lockere alle Gelenke, bringe sie zurück in die Balance und entlaste Rücken und Wirbelsäule mit sanften Twists. Die progressive Muskelentspannung sorgt für eine Extraportion Gelassenheit.

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Für diese Yogasequenz brauchst du ein paar Dinge: deine Yogamatte, ein Yogabolster oder ein dickes Kissen und eine Decke. Suche dir am besten einen ruhigen Ort, wo du ungestört bist und schalte das Licht gerne etwas runter. Wenn du magst, zünde dir eine Kerze mit Lavendelduft an – das schafft eine tolle Atmosphäre!

Praxis **Mit Yin Yoga den Abend begrüßen**

Einleitung

Spürst Du auch oft die Anspannung in deinem Alltag? Als Lehrkräfte sind wir darauf trainiert, effizient zu arbeiten. Im Yin Yoga dürfen und sollen wir uns einmal ganz bewusst entspannen und loslassen. Nutze die Kraft der Schwerkraft und sinke passiv für ein paar Minuten in die Haltungen. Nimm dir dafür so viele Hilfsmittel wie Decken, Kissen und Bolster, wie du brauchst, damit du dich nicht festhalten musst und deine Muskeln sich lockern können. Mit ein wenig Übung wirst du die beruhigende und die Energie spendende Wirkung des Yin Yogas zu schätzen wissen. Welch' gutes Gefühl, endlich mal innezuhalten, loszulassen und sich selbst zu spüren.

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Wenn du Yin Yoga praktizierst, ist es wichtig, dass du genügend Unterstützung hast. Decken, Kissen und ein Bolster (falls vorhanden) sind dabei deine besten Freunde, um dich vollkommen entspannen zu können. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Wenn du magst, zünde dir eine Duftkerze an, um noch mehr in die Entspannung einzutauchen.

Einleitung

Nach einem langen Tag ist es nun an der Zeit, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Begib dich auf eine Fantasiereise in den Abendhimmel. Lasse dich von der Weite des Himmels und der Sanftheit der Nacht umhüllen und nimm diese Bilder mit in deinen entspannten Schlaf. Fühle, wie sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Geborgenheit in dir ausbreitet und du loslassen kannst. Gute Nacht!

Das benötigst du für die Fantasiereise

Finde eine bequeme Position, in der du dich wohlfühlst. Lege dich für die Fantasiereise auch gerne schon ins Bett, sodass du direkt in den Schlaf gleiten kannst.

Leichter Einschlafen mit Mondmilch

Einleitung

Wenn du Schwierigkeiten hast, abends zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen, probiere doch mal eine köstliche Tasse Mondmilch! Mondmilch ist eine verfeinerte Version von Milch mit Honig. Die Grundlage des Klassikers bleibt gleich, aber durch Zugabe von Zimt, Vanille, Muskatnuss und vor allem der Schlafbeere, auch bekannt als Ashwagandha, wird die Wirkung verstärkt. Diese Beere fördert deine Stressresistenz und beruhigt dich, sodass du leichter einschlafen kannst. Goodbye innere Unruhe und Unausgeglichenheit, Willkommen erholsamer Schlaf!



Das benötigst du für eine Tasse Mondmilch

- 250 Milliliter Milch (Kuh-, Hafer- oder Mandelmilch – ganz nach deinem Geschmack)
- Ein halber Teelöffel Schlafbeeren-Pulver (auch unter dem Namen Ashwaganda zu finden)
- Eine halbe Vanilleschote
- Eine Prise Zimt und/oder Muskatnuss
- Ein Teelöffel Honig
- Topf zum Kochen, Schneebesen

Anleitung

Erhitze die Milch in deinem Kochtopf, ohne sie zum Kochen zu bringen. Gib die ausgewählten Gewürze hinzu; rühre sie mit einem Schneebesen ein. Fülle deine Mondmilch in eine Tasse und veredele sie mit dem Honig.