

# WIE WIR ALS FRAUEN ZUR RUHE KOMMEN IM ALLTAG

Um uns herum ist Hektik, die To Do-Liste nimmt kein Ende, Verpflichtungen warten darauf, endlich eingelöst zu werden, der Wäscheberg türmt sich, dein(e) Kind(er) braucht/brauchen deine Aufmerksamkeit...



Was nach einem normalen Tag im Leben einer Frau tönt, ist alles andere als gut und gesund.

Natürlich müssen wir gewisse Dinge erledigen und dennoch: Die moderne Zeit ist so schnell-lebig, fordernd und überwältigend geworden, dass man kaum mehr nachkommt. Und dann sollte man ja auch noch Sport treiben, sich selber gut pflegen, sich mit Freundinnen treffen, Zeit für den Liebsten haben. Wie soll das gehen?

Um als Frau Momente der Entspannung, der Lust und Freude zu empfinden, brauchen wir zu gewissen Zeiten nicht noch ein weiteres To Do auf unserer Liste, auch wenn dieses To Do sowas wie Yoga, Atemübungen etc. ist.

WAS ES BRAUCHT, IST:

*Nichts hinzuzufügen, sondern das, was wir bereits tun (müssen) mit Bewusstsein und Langsamkeit erfüllen.*

# WIE WIR RUHE FINDEN, WENN KEINE RUHE IM AUSSEN DA IST

- Wasche dein Gesicht langsam & genüsslich (anstatt unbewusst und schnell)
- Wende dein Gesicht für einen bewussten Moment der Sonne / dem Himmel zu
- Spüre den Boden unter deinen Füßen (am besten barfuss)
- Nimm einen tiefen Atemzug und lasse dann alle Spannung los
- Berühre etwas Lebendiges: Einen Baum, eine Blume, ein Tier, einen geliebten Menschen, deinen Puls, deinen atmenden Brustkorb, dein Herz
- Leg dich für 1min. auf den Boden und fühle, wie die Erde dich trägt
- Summe vor dich hin (das entspannt das Nervensystem)
- Lächle sanft