



© ALEXANDRA FRANZEN 2024

4 HELFER ZUR SELBSTREGULATION

SCHÜTTELÜBUNG

Komme in einen aufrechten Stand, Füße schulterbreit und lass deine Arme locker hängen. Dein Oberkörper ist weich und durchlässig. Beginne nun aus den Knien mit wippenden Bewegungen und spüre, wie die Impulse aus

deinen Beinen deinen ganzen Oberkörper, deine Schultern und Arme durchschütteln.

Das Schütteln ist die perfekte Übung, um Stress/Spannung abzubauen. (Dauer: 2-3 Minuten)

GROSSE ATMUNG

Komme in einen aufrechten Stand, Füße schulterbreit und lass deine Arme locker hängen. Schließe deine Augen oder stelle alternativ deinen Blick „unscharf“. Gib dir Zeit, um in dieser Position anzukommen. Spüre deinen Atemfluss und den Rhythmus deiner Atmung. Beginne allmählich mit jedem Einatmen deine Arme über die Seite in Richtung Decke auszustrecken und führe sie ausatmend wieder zurück zum Körper.

Spüre und achte darauf, dass Atmung und Bewegung ganz im Einklang sind. Passe die Bewegung deiner Atmung an – nicht umgekehrt.

Die große Atmung synchronisiert dich wieder mit dir selbst. Sie hilft dir, ein Gefühl für dein Tempo zu erlangen und dich ganz nach diesem dir ureigenen Rhythmus auszurichten. (Dauer: nach Gefühl)



© ALEXANDRA FRANZEN 2024

4 HELFER ZUR SELBSTREGULATION

LINKE NASENLOCH- ATMUNG

Komme in einen aufrechten Sitz (z.B. Schneidersitz oder auf dem Stuhl) oder in den Stand. Schließe mit dem Zeigefinger der rechten Hand das rechte Nasenloch und atme in deinem Tempo durch das freie linke Nasenloch tief in deinen Bauch ein und aus. Durch diese Atem-Technik wird dein Zwerchfell stärker aktiviert.

Das Zwerchfell spielt bei der Stressregulation eine übergeordnete Rolle, da es mit dem Teil des autonomen Nervensystems verbunden ist, der für unsere Entspannung & das Gefühl von Sicherheit zuständig ist. (Dauer: 2-3 Minuten)

KLOPFÜBUNG

Komme in eine Position deiner Wahl und klopfe deinen Körper mit deinen Fingerkuppen oder der flachen Hand von oben bis unten ab. Beginne mit den Armen, klopfe dann deinen Brustkorb, dein Gesäß und deine Beine. Du kannst deine Haut alternativ auch reiben oder deine Muskeln und Faszien kneten.

Diese Übung hilft dir, deine Hautgrenzen (wieder) zu spüren und in Situationen, in denen dir alles zu viel wird, deine Grenzen wieder ins Bewusstsein zu holen. (Dauer: nach Gefühl)



DU MÖCHTEST TIEFER EINTAUCHEN?

Wenn dir die Übungen zur Entschleunigung gutgetan haben, könnten diese Angebote genau das Richtige für dich sein:

MINI-KURS „ENTSCHLEUNIGUNG“

Ein zeitlich flexibler Online-Kurs mit alltagstauglichen Impulsen und kurzen Übungssequenzen, um dauerhaft mehr Ruhe, Achtsamkeit und Verbindung in dein Leben zu bringen.

10 WOCHEN-KURS ALS LIVESTREAM

10 sanfte, 60 Minuten Yogaeinheiten live von zu Hause aus – für mehr Körperbewusstsein, innere Ruhe und Zeit nur für dich. Wöchentliche Stunde flexibel wählbar aus meinem Kursplan.

Ich würde mich riesig freuen, dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit und innerer Balance zu begleiten!

Alle Infos & Buchung unter: www.alexandra-franzen.de