

Dein kleines

ENTSPANNUNGS *HANDBUCH*



Wie finde Ich mehr Gleichgewicht
im hektischen Alltag ?

VoYage

WILLKOMMEN



DEIN REISEFÜHRER ZU MEHR GELASSENHEIT

WILLKOMMEN!

Finde Dein Gleichgewicht im hektischen Alltag mit diesem einzigartigen Handbuch, das mehr als nur ein Workbook ist!

Es ist Dein Leitfaden dafür, allgegenwärtigen Stress zu minimieren.

Dein Handbuch bietet Dir schnelle und handfeste Lösungen, die Dich zurück zu Deinem inneren Gleichgewicht führen.

Deine Stressquellen werden nicht nur identifiziert, sondern Du wirst mit praxiserprobten Strategien und Übungen Dein Leben leicht und freudig navigieren.

Wir öffnen gemeinsam die Tür zu Deinen inneren Ressourcen.

Bist Du bereit, das Steuer in die Hand zu nehmen und die Reise zu einem entspannteren Du zu beginnen?

Lasse uns jetzt starten!

5 Alltägliche Stressfallen und ihre Lösungen



01

Morgenhektik

Der Morgen kann oft stressig sein, wenn Du Dich beeilen musst, um pünktlich aus dem Haus zu kommen.

Die Lösung liegt in einer bewussten Morgenroutine. Nimm Dir Zeit, um in Ruhe aufzustehen, tief zu atmen und den Tag mit positiven Gedanken zu beginnen.

Du kannst auch ein paar Minuten für leichte Dehnübungen einplanen, um den Tag gelassen zu starten. Auch ätherische Öle wie Rosmarin können sehr nützlich sein und Dich unterstützen.

Lies dazu auch in unserer Blogbibliothek spannende Beiträge über Aromatherapie.





02

Überlastung am Arbeitsplatz

Arbeitsstress kann überwältigend sein, besonders wenn sich die Aufgaben stapeln. Hier kann es nützlich sein, Prioritäten zu setzen und realistische Ziele zu definieren. Breche größere Aufgaben in kleinere Schritte auf und plane regelmäßige Pausen ein, um Dich zu erholen. Dadurch behältst Du den Überblick und kannst stressigen Situationen besser begegnen.

03

Digitale Ablenkung

Ständige digitale Benachrichtigungen und Erreichbarkeit können stressig sein.

Die Lösung ist, bewusst Zeiten festzulegen, in denen Du Dich von Deinem Handy oder Computer fernhältst.

Nutze diese Zeiten, um Dich auf Aufgaben oder Aktivitäten zu konzentrieren, die Dir Freude bereiten und Dich entspannen.





04

Abendliche Unruhe

Stell Dir vor, du fährst ein Auto. Du würdest doch auch nicht bei voller Fahrt plötzlich parken, oder? **Du bremst sanft ab, um sicher einzuparken.** Genau so kannst Du Deinen Abend gestalten, um entspannt und ruhig in die Nacht zu kommen.

Der Abend sollte eigentlich eine Zeit der Entspannung sein.

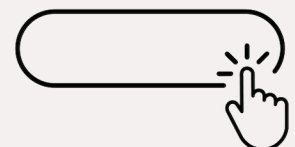
Doch oft grübeln wir noch über die Ereignisse des Tages oder denken an die To-Do's für morgen.

Wenn Dir das bekannt vorkommt, versuch doch mal eine abendliche Entspannungsroutine zu etablieren. Schaffe Dir eine friedliche Atmosphäre, indem Du ein gutes Buch liest, einen entspannenden Spaziergang machst oder sogar eine Entspannungsübung einlegst.

Diese kleinen Rituale helfen Dir, den Tag hinter Dir zu lassen und Dich optimal auf eine erholsame Nacht vorzubereiten.

Ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl können das Gefühl der Entspannung noch intensivieren und Dir dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.

Lies dazu auch unseren Blogbeitrag Lavendel.

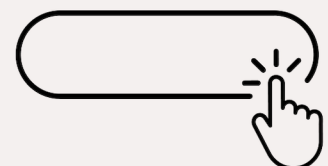




Soziale Verpflichtungen

Gesellschaftliche Verpflichtungen können stressig sein, besonders wenn Du das Gefühl hast, keine Zeit für Dich selbst zu haben.

Grenzen zu setzen und nur die Verpflichtungen anzunehmen, die wirklich von Nöten sind kann der Schlüssel sein. Erlaube Dir, NEIN zu sagen, wenn Du überlastet bist und nutze Deine freie Zeit für Aktivitäten, die Dich aufladen. Lies dazu auch diesen spannenden Text über FOMO: Der Fluch der ewigen Optionen und wie wir uns befreien können.





Die 3 Schlüssel

zur nachhaltigen
Veränderung Deiner
Stressreaktionen

A close-up photograph of a woman with long, light brown hair, wearing a white top and a beige, textured knit sweater. She is covering her face with both hands, with her fingers spread, suggesting a state of stress, anxiety, or emotional distress. The background is a plain, light-colored wall.

Schlüssel 1

Verstehen Deiner
individuellen
Stressreaktionen



ÜBUNG 1

Sressauslöser identifizieren

Nimm Dir Zeit, um eine Liste von Situationen zu erstellen, die bei Dir Stress auslösen. Notiere, wie Du Dich in diesen Situationen fühlst und welche Gedanken Du dabei hast.

ÜBUNG 2

Körperliche und emotionale Reaktionen

Beobachte Deine körperlichen und emotionalen Reaktionen, wenn Du Dich gestresst fühlst. Schreibe auf, welche physischen Symptome auftreten und welche Gefühle damit verbunden sind.





Schlüssel 2

*Kontrolle über
Deine Reaktionen
gewinnen*



ÜBUNG 3

Atem- und Entspannungsübungen

Setze Dich an einen ruhigen Ort und praktiziere tiefe Atemzüge. Fokussiere Dich auf Deinen Atem und spüre, wie Du mit jedem Atemzug ruhiger wirst. Dieser kurze Moment der Gegenwärtigkeit ist wie ein kleiner Urlaub für Deinen Kopf, kann Dich sofort entspannen und Deine Perspektive ändern.

ÜBUNG 4

Positive innere Dialoge

Erstelle eine Liste von beruhigenden und motivierenden Sätzen. Wann immer Du Dich gestresst fühlst, nutze diese Sätze, um Dich selbst zu beruhigen und positiv zu beeinflussen.





Schlüssel 3

*Zentrierung im
hektischen Alltag*



ÜBUNG 5

Gegenwärtigkeitsübung im Alltag

Wähle eine alltägliche Aufgabe, wie das Essen einer Mahlzeit oder das Gehen zur Arbeit. Führe diese Aufgabe bewusst aus, indem Du Dich auf jeden Schritt und jedes Detail konzentrierst.

ÜBUNG 6

Pausenplanung

Plane bewusst kurze Pausen in Deinen Tag ein. Nutze diese Momente, um Dich zu entspannen, tief durchzuatmen und Dich zu zentrieren.

Fange mit kleinen Schritten an und gönne Dir mindestens 15-minütige Pausen und steigere die Zeiten langsam, Du wirst schon nach kurzer Zeit einen positiven Effekt spüren können.





WOW!

Du hast soeben den ersten mutigen Schritt getan, um Deine Stressreaktionen zu verstehen und zu transformieren.

Du hast jetzt einfache Techniken und Übungen kennengelernt den täglichen Stress zu bewältigen und mehr Entspannung in Deinen Alltag zu integrieren.

Denke daran, dass Du die Kontrolle über Deine Stressreaktionen hast. Mit regelmäßigem Üben wirst Du lernen, gelassener und ausgeglichener zu sein.

Das ist erst der Anfang!

Wenn Du tiefer in dieses Thema eintauchen möchtest, laden wir Dich herzlich ein, Dich für das umfassende ARA©-Programm anzumelden.



ARA[©]- AUTOMATIC RESOURCE ACTIVATION

ARA[©] zielt darauf ab, Dir eine "schnörkellos, gnadenlos wirksame" Anleitung zu bieten, um mehr Gelassenheit dort zu spüren, wo Du sie dringend brauchst: [in Deinem ALLTAG](#) .

Einfache und effektive Techniken werden hier mit praktischer Relevanz vereint.

In einer Welt, die immer komplexer wird, ist ARA[©] Dein Wegbegleiter auf Deiner Reise zu mehr Klarheit, Gelassenheit und Zuversicht.

Denn:

"Wenn Körper, Seele und Geist harmonisch zusammenspielen, entsteht Gesundheit."

Herzlichen Glückwunsch, mutiger Entdecker!

Bis bald ... auf Deiner Reise zu Klarheit, Gelassenheit und Zuversicht.

t h a n k y o u

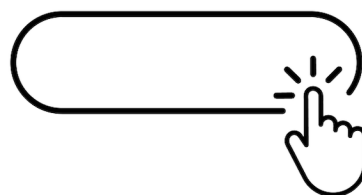
Gleichzeitig möchten wir daran erinnern, dass Geduld und Wiederholung Schlüssel zu Deinem Erfolg sind. Es ist normal, wenn nicht alles sofort perfekt klappt. Gib nicht auf, wenn Du nicht sofort Ergebnisse siehst. Es handelt sich um einen Prozess und jeder kleine Schritt, den Du machst, ist ein Erfolg.

Mit der Zeit wirst Du bemerken, wie Du Dich immer besser fühlst, und dass Du mit Stresssituationen immer gelassener umgehst.

Wir freuen uns darauf, Dich auf Deinem Weg zu einem stressfreieren Leben zu begleiten. Bleibe dran und erinnere Dich immer daran:

Du hast die Kontrolle und Du bist stärker, als Du denkst!

Mehr Infos zu ARA©



Das sind wir:



Ich bin **Judith Degeest**, Deine Wegbegleiterin in diesem Kurs. Als Therapeutin, Mentorin und Dozentin mit eigener Praxis arbeite ich hauptsächlich in Leipzig. Meine Expertise als Heilpraktikerin für Psychotherapie, mit Zertifizierungen in EMDR, Hypnose und ZRM, fließt in die Gestaltung dieses Kurses ein. Menschen auf ihrem Weg zu einem entspannteren und zufriedenerem Leben zu begleiten, ist meine Passion. Ich bin hier, um Dich durch diesen Kurs zu führen, mit dem Ziel, Deine persönlichen Ressourcen auf klare und effektive Weise zu aktivieren.

Mein Name ist **Christina Gericke**.

Ich unterrichte seit 2007 Yoga und habe mich mit dem Yogastudio "Bliss Yoga & Self Care" in Leipzig auf Personal Yoga spezialisiert. Mein Yogaunterricht baut auf einer positiven Haltung zum eigenen Körper und einer verfeinerten Selbstwahrnehmung auf, um ein wirkungsvolles und individuelles Training zu konzipieren. Dafür verwende ich breites Spektrum aus traditionellen und modernen Methoden. Meine Ausbildung begann mit internationalen Lehrern in traditionellen Yogastilen und Ayurveda in Indien und weltweit. Weitere Ausbildungen in modernen Yogastilen, Yogatherapie und Yin Yoga, ergänzt durch innovative Ansätze wie Yoga Tune Up® und myofasziale Selbstmassage, haben meinen Unterricht bereichert. In diesem Kurs teile ich mit Euch einfache und kraftvolle Übungen sowie die Methode Breath & Bliss, um Euch effektiv und schnell, unabhängig von Euren körperlichen Gegebenheiten, zu innerer Ruhe und entspannter Kraft zu verhelfen.



Ich bin **Isa Lorena Messer**, die kreative Feder hinter diesem Kurs. Als freie Journalistin, zertifizierte Kommunikationstrainerin und Individualcoach vereine ich eine breite Palette an Fähigkeiten und Erfahrungen. Zudem engagiere ich mich im Vorstand des Hauses der Demokratie und Menschenrechte in Berlin und habe Theaterwissenschaften sowie Medizin studiert. Meine Arbeit ist durch meine tiefe Leidenschaft für soziale Themen geprägt, was sich auch in meinem Engagement im Tierschutz zeigt.