

## 8 Minuten Routine:

### Loslassen, was ich nicht bin!

Denk daran, das Glas Wasser bereits vorbereitet bei dir zu haben, bevor du mit dieser 8 Minuten Routine beginnst.

Anweisung:

#### 1. Teil: Atemübung zum Ankommen (1 Minute)

- Stell die Füße parallel auf.
- Spüre den Kontakt zum Boden.
- Schließ deine Augen (wenn du magst).
- Bring deine Hände zu den jeweiligen Körperteilen und bemerke den Atem dort. Bleib dort für 1-2 Atemzüge, dann ziehe weiter zum nächsten Körperteil.  
Spüre dabei den Atem, die Berührung, die Wärme ... alles, was auftaucht.

Die Reihenfolge der Körperteile:

Zwischen den Augenbrauen – Zwischen den Augenbrauen - Hals – Brust – Zwerchfell –  
Bauch – Hüftgelenke

#### 2. Teil: Den Körper in die Schwingung bringen & Anspannungen lösen. (4 Minuten)

- Füße bleiben in der Parallelstellung.
- Beginne mit den Füßen sanft auf- und abzufedern.
- Dabei lässt du dein Arme hängen und entspannst deine Schultern, Bauchdecke und den Lendenwirbelbereich.
- Wenn du an bestimmten Körperteilen wie Brustkorb oder Bauch eine Anspannung bemerkst, dann hilf dir mit deinen Händen, diese zu lösen.  
Beispielsweise mit sanftem Druck, abstreifen, leichtes Anklopfen, etc.
- Zwischendurch lass die Arme und auch den Kopf hängen und steigere die Intensität des Auf- und Abfederns OHNE dich zu überfordern.

#### 3. Teil: Loslassen, was dir nicht gehört & erleben was bleibt – dich selbst. (3 Minuten)

- Weiterhin mit dem Auf- und Abfedern bleiben und dieses steigern.
- Dazu folgende Körperteile in dieser Reihenfolge (oder auch in einer anderen)  
hin- und her schwingen und ausschütteln:  
Kopf – Schultern – Arme – Hände – Torso – Hüfte – Beine - Füße  
Genauso, wie du magst und wie es sich für dich gut anfühlt – so ist es perfekt! 😊
- Die Bewegungen größer werden lassen und jetzt Kick-Bewegungen einsetzen:

Müdigkeit, Anspannung, Stress, Selbstzweifel, Wut, Neid, Unsicherheit, Angst Fehler zu machen, Angst kritisiert und abgelehnt zu werden, das Gefühl nicht gut genug zu sein ... schüttele und kicke diese Emotionen aus den Gelenken und aus dem Körper.

*Alles, was sich jetzt lösen mag, darf jetzt gehen. Lass sie los und erlaube ihnen weiterzuziehen. Entlasse dich selbst aus dieser Bürde, damit du das erleben kannst, was bleibt – dich selbst!*

Intensivieren, wenn du magst:

Löse deine Kiefergelenke und lass den Mund ruhig ein wenig aufgehen. Atme aus durch den Mund und lass dich von einem Ton begleiten.

- Nach 7,5 Minuten verlangsame die Bewegungen und lass sie langsam ausklingen.
- Wenn der Wecker nach 8 Minuten klingelt, atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus und streife vom Kopf bis zu den Füßen langsam aus.  
Die Reihenfolge: hinten – seitlich – vorne.
- Schließ noch einmal deine Augen und spüre kurz nach. Nimm die innere Schwingung, Leichtigkeit, Lebendigkeit und alles was sich noch zeigt, wahr.

#### 4. Teil: Trink ein Glas Wasser bevor du in deinen Alltag zurückkehrst

... und gratuliere dir!!

Das hast du super gemacht meine Liebe. 🌟

Ich wünsche dir einen zauberhaften Tag mit dir selbst! 🌈

Hiekyoung