Deine Neue

10-MINUTEN YOGA MORGENROUTINE

Video-Sequenz
für Anfänger & Wiedereinsteiger
+ 5 Minuten Atemmeditation
+ 3 Schritte gegen deinen inneren Schweinehund

WWW.DICH-ERDEN.COM

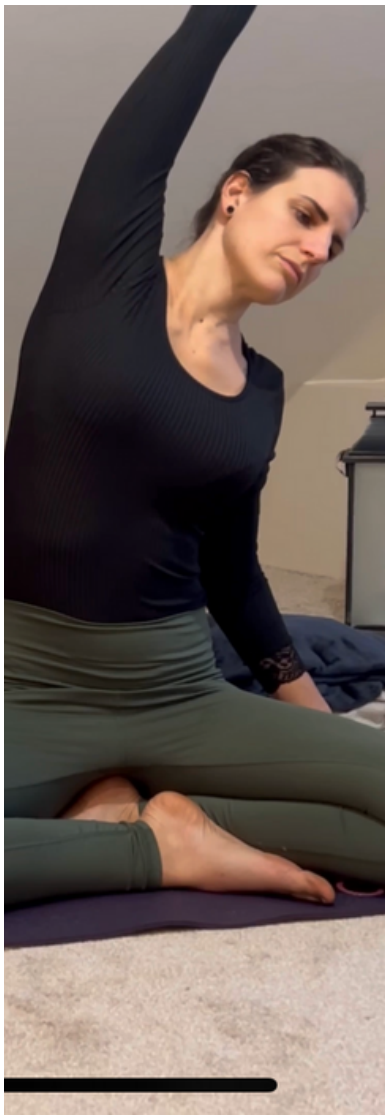
Warum eine Yoga Morgenroutine?

Vielleicht fragst du dich, warum du morgens noch **früher aufstehen** solltest, um Yoga als Morgenroutine zu praktizieren, wo doch das Aufstehen an sich schon schwer genug ist. Hast du es aber erst einmal geschafft, dich morgens aufzuraffen, wirst du sofort die **positiven Effekte einer Yoga-Morgenroutine** spüren, die dich über den ganzen Tag hinweg begleiten werden.

Direkt zum Video

Klicke auf das Bild und starte direkt deine neue Yoga-Morgenroutine.

In dieser **10-minütigen** Yoga Morgenroutine weckst du deinen Körper sanft auf und **aktivierst Körper & Geist** für einen **erfrischenden Start in den Tag**. Zum Schluss an dieser Asanapraxis lade ich dich im Video zu einer **kurzen Meditation** da, damit du mit **positiven Gedanken** und einen **klaren Geist** den Tag beginnst. Diese Praxis ist besonders gut für Anfänger geeignet, aber auch Fortgeschrittene profitieren von diesen Übungen am Morgen. **Achtung: es geht direkt los im Video. Also komm in eine angenehme Sitzposition und lass uns gleich starten.**



3 Gründe für eine Yoga-Morgeneroutine

1. **Mehr Energie:** Durch die morgendlichen Yogaübungen und die tiefe Atmung lassen sich die Blockaden auflösen, die Lebensenergie kann besser fließen.

2. **Starkes Immunsystem:** Stress ist der Killer für dein Immunsystem. Asanas, die entspannen und dich zur Ruhe kommen lassen wirken sich positiv aus.

3. **Bessere Verdauung:** Durch Bewegung wird der gesamte Kreislauf aktiviert, alle Organe werden besser durchblutet, alle Zellen mit Sauerstoff, Mineralien und Vitaminen versorgt.

„Der Sonnenaufgang der höchsten Glückseligkeit schimmert in jedem Teilchen des Universums. Warum also nicht jeden Morgen ein frisches Glas Freude trinken und sich von neuen Wahrnehmungen inspirieren lassen? Denn Liebe und Respekt müssen mit jeder Dämmerung neu entfacht werden!“

Swami Chidvilasananda

Meditation

In der Video Sequenz findest du zum Schluss eine kurze Meditation. Wenn du (wieder) mit dem meditieren anfangen möchtest, findest du hier eine 5-Minuten Atemmeditation, die dir den Einstieg in deine Meditationspraxis erleichtert.
Du kannst sie morgens und/oder abends praktizieren. Klicke auf das Bild und starte los.

Atemmeditation für mehr Gelassenheit

Die Atemmeditation ist eine sehr gute Meditationsmethode, gerade wenn du mit Meditation (wieder) anfangen möchtest. Bei dieser Art der Konzentrationsmeditation wird der eigene Atem zum Meditationsobjekt. Das Ziel ist eine tiefe und entspannte Atmung, wodurch Körper und Geist beruhigt und harmonisiert werden.

Wenn du schnell gestresst oder angespannt bist und Probleme beim Loslassen hast, ist diese Technik für dich wunderbar. Auch bei großen Veränderungen, die dir Angst machen oder Sorgen bereiten, hilft dir diese Meditation, um zur Ruhe zu finden. Du kannst diese Technik also immer anwenden.

3 Schritte gegen deinen inneren Schweinehund

1. Snooze deinen Wecker nicht, sondern stehe direkt auf. Dann handelst du bevor du anfängst du denken und dein innerer Schweinehund schlummert noch.

2. Wenn er dich doch zum Weiterschlafen zwingt, dann begegne ihm liebevoll und bestimmt, dass er jetzt erstmal schweigen soll, dass du dich später mit ihm auseinander setzt. Verinnerliche diesen Satz. So verankerst du ihn ins Unterbewusstsein und dann ist der Schweinehund derjenige, der schläft.

3. Reflektiere später, warum dich dein innrerer Schweinehund abhalten möchte. Was ist sein Motiv dahinter (Ängste, Sorgen, Zweifel)? Was hat er davon? Was steckt WIRKLICH dahinter? Finde mit ihm eine Lösung oder ein Arrangement. Schreibe es auf und schaue es dir immer wieder an.

About

Mein Name ist Karina. Ich bin ausgebildete Yogalehrerin (Hatha, Sivananda, Yin und Restorative), Meditationsleiterin, energetisch Coachin und habe jahrelange Erfahrung in Meditation & Yoga.

Mit Yoga & Meditation schöpfte ich nach einer schweren Lebenskrise neue Energie & Kraft, habe meinen Körper akzeptiert und lieben gelernt und Entspannungstechniken gefunden. Der Einklang von Körper, Geist und Seele stehen für mich an oberster Stelle.

Ich freue mich auf Dich!

Namaste

dich-erden.com
entspannt zum starken ich

Für mehr besuche meine Website und abonniere mich bei Instagram.

instagram: dicherden.com_
www.dich-erden.com
karina@dich-erden.com