

SELF-CARE GUIDE

I N G U T E R H A N D
Y O G A & F I T N E S S

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Unser Rücken
- Übungen für den Rücken
- Wechselatmung
- Morgenritual
- Gesunde Rhabarber-Muffins

IN DIESER AUSGABE:

Unser Rücken	1
Übungen	1/2
Wechselatmung	2
Morgenritual	3
Rezept	3
Anleitung Rezept	4
Cacao Nibs	4

UNSER RÜCKEN

Jeder kennt es: man steht in der Früh auf und der Rücken meldet sich. Egal, ob es der untere Rücken oder der Brust- & Halswirbelbereich ist. Die Wirbelsäule ist der wichtigste Stützpfeiler, um den der gesamte Körper gebaut ist. Stimmt etwas mit ihr nicht, spürst du es unmittelbar.

Auch ich habe bereits mit Rückenschmerzen gekämpft. Lange Zeit dachte ich, dass ich etwas bei den Bandscheiben habe. Jedoch war es lediglich das Ungleichgewicht von rechter/linker Körperhälfte sowie Vorder-/Rückseite meines Körpers. Mit therapeutischen Übungen aus dem Yoga habe ich einen effektiven Weg gefunden, diese Beschwerden zu lindern und vorzubeugen.

„Gute Haltung“ ist das Um und Auf für einen gesunden Rücken. Doch wann spricht man von einer „guten Haltung“? Gemeint ist eine harmonische Neutralstellung von Wirbelsäule und Becken.

ÜBUNG FÜR EINE GUTE HALTUNG:

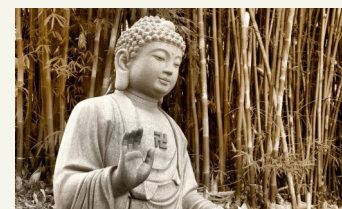


In der heutigen Zeit machen wir Menschen eigentlich immer die gleichen Bewegungen und verharren zu lange in der gleichen Position. Wir sitzen viel zu viel und wenn wir uns bewegen, machen wir meist die gleichen Übungen. Für den Rücken ist es aber wichtig, dass dieser in allen Richtungen bewegt und mobilisiert, gestärkt und auch gedehnt wird.

Für einen starken und schmerzfreien Rücken ist es auch wertvoll, dass wir unseren Bauch trainieren. Eine starke Körpermitte verhindert Rückenschmerzen und hilft dir, gestärkt und selbstbewusst durch den Tag zu kommen.

E I N S P R U C H Z U M N A C H D E N K E N

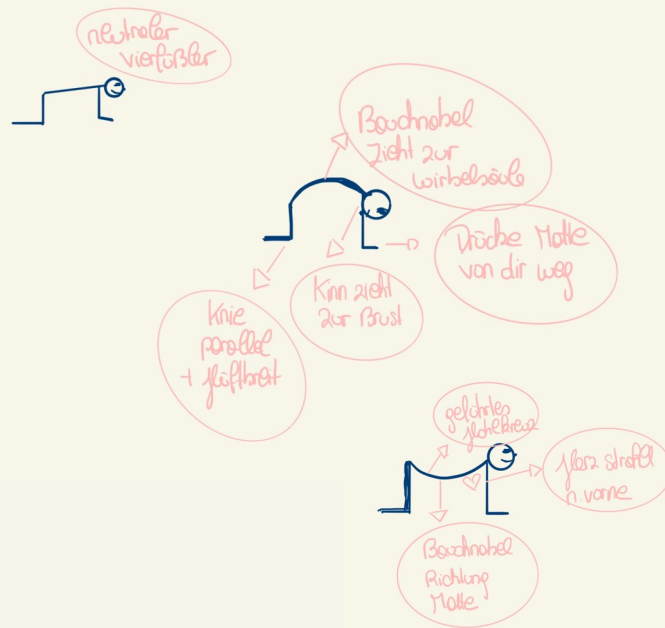
*Wenn du mal wieder das Gefühl hast,
es geht nicht vorwärts,
dann schau doch mal zurück,
was du schon geschafft hast. .*



Aus dem Yoga kennt jeder die Übung „cat & cow“. Bei dieser Übung wird die Wirbelsäule mobilisiert – gestreckt und gebeugt – Muskeln gedehnt und gestärkt!

Ebenso wirkt diese Übung entspannend und energetisierend. Sie hilft gegen Verspannung für Wirbelsäule und Nacken.

Hilft auch gegen Verdauungsprobleme, da die inneren Organe massiert und mehr durchblutet werden.



Deine
Atmung ist
das Tor zu
deinen
Gefühlen

A T E M Ü B U N G : W E C H S E L A T M U N G

Diese Atmung wird Wechselatmung genannt, da man abwechselnd durch beide Nasenlöcher ein- und ausatmet. Es werden beide Körperhälften synchronisiert und ausgeglichen. Dem **rechten Nasenloch** werden die Qualitäten wie **Energie, Wärme, Aktivität** zugesprochen. Dem **linken** wiederum eher die Qualitäten wie **Kühle,**

Passivität, Emotionen. Diese Atemtechnik soll helfen, beide Energien auszugleichen und zu harmonisieren.

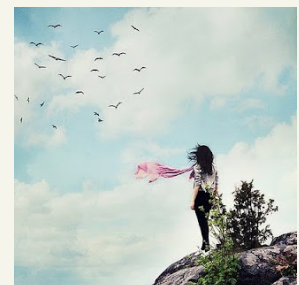
Ich verwende diese Atemtechnik sehr gerne am Morgen und auch vor der Meditation. Ich gehöre zu den Menschen, die aufstehen und deren Kopf sofort zu

arbeiten anfängt. Mit Hilfe der Wechselatmung bringe ich die Gedanken zum Stillstand und bin auch über den Tag verteilt fokussierter und konzentrierter.

Ich fühle mich dadurch auch leichter – denn oft habe ich das Gefühl, meine Gedanken erdrücken mich.

A N L E I T U N G A T E M Ü B U N G

- ⚙ Atme einige Male langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus.
- ⚙ Nun führe deine rechte Hand bzw. Linkshändler die linke Hand zur Nase.
- ⚙ Lege Daumen, Ringfinger und kleinen Finger auf die Nasenlöcher, Zeige- und Mittelfinger auf dein drittes Auge zwischen den Augenbrauen.
- ⚙ Verschließe das rechte Nasenloch und atme durch das linke Nasenloch ein. Verschließe dann die linke Seite und atme durch das rechte Nasenloch aus. Nun atme rechts ein, verschließe rechts und atme links wieder aus.
- ⚙ Dies ist ein Atemzyklus.
- ⚙ Wiederhole es für mind. 8 Atemzyklen.
- ⚙ Wichtig ist, langsam und gleichmäßig ein- und auszuatmen.
- ⚙ Wenn du möchtest, kannst du die Länge der Ein- und Ausatmung auch steigern.
- ⚙ Ebenso kannst du die Atempause verlängern.



G E D A N K E N

Meine Morgenroutine besteht darin, dass ich mich nach dem Aufstehen für ein paar Minuten hinsetze und auf mich selbst konzentriere. Ich nehme mir Zeit für meine Atemübungen und Meditation. Auch wenn es nur 5 Minuten sind, hilft es mir schon — die ersten Minuten am Morgen bestimmen den Verlauf deines Tages.

Während meiner Atemübung und Meditation kann ich meine Gedanken sortieren und sie werden klarer.

Gerne schreibe ich meine Gedanken danach auch auf und beschäftige mich damit. **Warum kommen diese Gedanken? Was haben sie zu bedeuten?**

Wenn ich Zeit habe, mache ich auch gerne eine Dankbarkeitsliste. Ich schreibe mind. fünf Punkte auf, für die ich heute oder allgemein in meinem Leben besonders dankbar bin.

A U F G A B E F Ü R
D I C H :

Nimm dir für 1 Woche jeden Morgen **15 Minuten** Zeit für dich.

Setze dich an einen **ruhigen Platz**.

Schaue nach innen und beginne mit deiner **Wechselatmung**.

Danach schreibe **deine Gedanken** auf — welche Gedanken kommen dir heute. Was haben diese zu bedeuten. Warum hast du diese Gedanken?

Dann erstelle eine **Dankbarkeitsliste**. Für welche **5 Punkte** bist du heute bzw. in deinem Leben dankbar?

Oft sind es nur Kleinigkeiten, aber wir vergessen sie, weil wir uns nicht bewusst darüber sind.

Als letzte Übung setzt du dir eine **Intention**, die dich über den Tag begleitet. Rufe dir deine Intention immer wieder ins Gedächtnis.

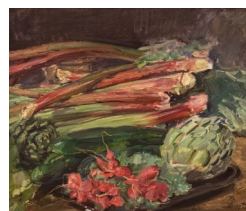


*Selbstfürsorge
ist der liebevolle,
wertschätzende,
achtsame und
mitfühlende
Umgang mit
mir selbst,
sowie das
Ernstnehmen
meiner
Bedürfnisse.*

L I E B E G E H T D U R C H D E N M A G E N

R H A B A R B E R
M U F F I N S

- ☼ 20 g Leinsamen gemahlen
- ☼ 200 g Hafermilch
- ☼ 150 g Rhabarber
- ☼ 120 g Dinkelvollkornmehl
- ☼ 40 g Haferflocken
- ☼ 50 g Mandeln
- ☼ 1 EL Weinstein-Backpulver
- ☼ 50 ml Olivenöl
- ☼ 50 ml Ahornsirup
- ☼ 30 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ☼ Mark von 1/2 Vanilleschote
- ☼ Prise Steinsalz
- ☼ Cacao Nibs
- ☼ Sesam



ZUBEREITUNG DER MUFFINS

- ☼ Die Leinsamen mit 65 g Hafermilch vermengen und zum Andicken zur Seite stellen.
- ☼ Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen.
- ☼ Rhabarber waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und dann mit 1 EL Ahornsirup vermengen.
- ☼ Haferflocken und Mandeln zu einem gröberen Mehl zermahlen.
- ☼ Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben. In einer zweiten Schüssel die restliche Hafermilch mit Olivenöl, Ahornsirup, Vanille und Salz verquirlen. Den Leinsamen-Mix unterrühren.
- ☼ Danach die nassen Zutaten zu den trockenen geben und verrühren. Mineralwasser dazugeben, Rhabarber und zum Schluss noch die **Cacao Nibs** unterheben.
- ☼ Teig auf die Muffinformen aufteilen, mit Sesam und Cacao Nibs dekorieren.
- ☼ Muffins für 35 Minuten backen.

*Tu deinem Körper
etwas Gutes,
damit die Seele
Lust bekommt,
darin zu wohnen.*

C A C A O N I B S

Die kleinen Bohnen werden aus dem Fruchttinneren des südamerikanischen Kakaobaumes geerntet. Sie sind vegan und frei von Zuckerzusatz—100 % pur.

Ebenso enthalten sie Eisen, Magnesium und Kalium.

Ich liebe sie zum Backen wegen ihrer Konsistenz.

Die Cacao Nibs schmelzen nicht und bleiben knackig und der Geschmack ist ein Traum.

UND dazu noch gesund!

Erhältlich bei Eurospar/Interspar

Marke: NUSSYY



Larissa Pichler BSc.
Sportwissenschaftlerin
Dipl. Ernährungsberaterin

0664 54 33 498
larissa.pichler24@gmail.com
Alte Wienerstraße 1
5301 Eugendorf


www.inguterhand.fitness