

Die perfekte Frühlings - Morgenroutine



SUPERYOGA

Inhalt

Einleitung	3
Bewusste Atmung	4
Ein aufgeräumtes Haus	6
Mindful hydration	9
Tapping	11
Rezepte	14
Selfcare checkliste	16



Einleitung

Der Frühling bringt neue und frische Energie mit sich. Die Tage werden länger, die Sonne lässt sich öfter sehen und die Natur erwacht in bunten, fröhlichen Farben. Das ist der perfekte Moment für dich, um dir eine neue Morgenroutine anzueignen. Eine Routine, die nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist nährt.

In diesem E-book zeigen wir dir fünf einfache, aber effektive Gewohnheiten, die dir helfen, deinen Morgen mit Ruhe, Energie und Positivität zu beginnen. Von Atemübungen, die dein Nervensystem beruhigen, über kleine, liebevolle Rituale wie das andächtige Kochen von deinem Lieblingstee. Von einer aufgeräumten Wohnung, die dir mentale Ruhe gibt, bis hin zu leichten Bewegungen, die deinen Körper langsam aktivieren. Dazu natürlich ein herrlich nährendes Frühlingsrezept, dass du mit all deinen Sinnen genießen kannst.

Dieses Handbuch soll dich inspirieren und dir die Magie einer Morgenroutine zeigen. Ein Moment den du komplett für dich selbst nutzt.

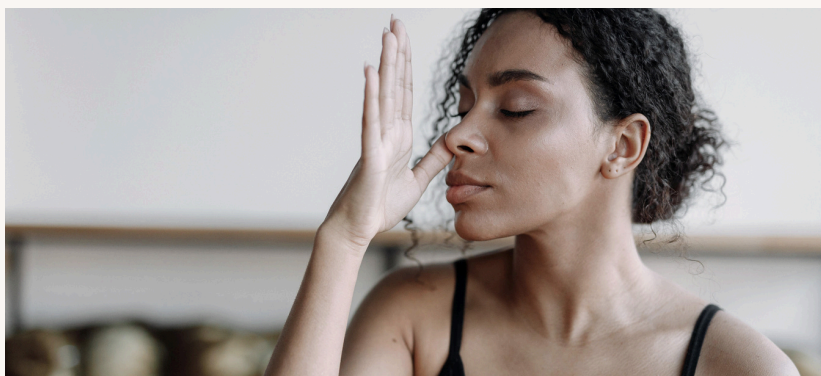
Sieh deinen Morgen als ein Geschenk an dich selbst. Atme tief ein, fühle den Frühling um dich herum erblühen und genieße jede Minute von dem neuen Tag, der vor dir liegt.

Alles Liebe,
Superyoga



Bewusste Atmung

Der Atem fließt ganz automatisch durch unseren Körper, daher geben wir unserer Atmung meist nicht so viel Aufmerksamkeit. Vielleicht fällt dir jedoch auf, dass deine Atmung sich verändert, wenn du Stress erfährst. Durch bestimmte Atemübungen kannst du mehr Gefühl für deinen Körper, deine Atmung und deine mentale Gesundheit entwickeln. Der Morgen ist der beste Moment, um eine kurze, bewusste Atemübung durchzuführen. Du bist wach und startest den Tag ohne Stress, externe Einflüsse und zu viele Gedanken und Aufgaben. Wenn du den Tag mit einer ruhigen Atmung beginnst, entspannen sich automatisch dein Körper und dein Geist.



Nadhi Shuddhi ist eine tolle Atemübung, die den Sauerstoffanteil in deinem Blut erhöht und Stress reduziert. Nadhi Shuddhi wird auch die 'Wechselatmung' genannt und bedeutet wörtlich 'Reinigung der Nadis', der Energiebahnen im Körper, die frei von Spannungen und Blockaden sein sollten. Nadhi Shuddhi reinigt diese Bahnen und sorgt für einen optimalen Energiefluss im Körper. Du solltest die Atemübung für 10-20 Runden wiederholen und danach einen Moment nehmen, um nach zu fühlen und zu deiner normalen Atmung zurückzukehren.

A black and white photograph of a woman with curly hair, wearing a dark tank top and leggings, sitting in a cross-legged position on a mat. She is performing the Nadhi Shuddhi pranayama, with her right hand held up to her face, palm facing her, and her index finger pointing towards her nose. Her eyes are closed, and her expression is calm. The background is a blurred indoor space, possibly a yoga studio, with some equipment visible.

Wie funktioniert Nadhi Shuddhi?

- Setze dich komfortabel auf einen Stuhl oder den Boden und achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Schulter entspannt sind.
- Schließe deine Augen und konzentriere dich für einen Moment auf dich selbst.
- Du atmest nun abwechselnd durch dein linkes und rechtes Nasenloch ein und aus. Dabei schließt du mit deinem Daumen jeweils das andere Nasenloch.
- Beginne mit dem Einatmen bei deinem linken Nasenloch, schließe das Nasenloch und atme aus dem rechten Nasenloch aus. Atme dann durch dein rechtes Nasenloch ein und durch dein linkes Nasenloch aus.
- Wiederhole diese Runde ca. 10 - 20 Mal in einem ruhigen Tempo. Nimm danach einen ruhigen Moment und die Effekte zu fühlen.

Ein aufgeräumtes Haus



Das Bed machen

Starte den Tag mit einem Lächeln auf dem Gesicht. Es ist allgemein bekannt, dass du durch Ruhe, Regelmäßigkeit und Reinheit eine entspannte Atmosphäre für dich selbst und in deinem Haus kreierst. Ein aufgeräumtes Haus gibt dir auch ein aufgeräumtes Gefühl in deinem Kopf. Das beginnt schon am Morgen - ein gemachtes Bett sorgt für Ruhe und Kontrolle. Sorge dafür, dass dein Schlafzimmer gut durchlüftet wird und regelmäßig entstaubt wird.

Pflanzen

Es ist eine kleine, aber ganz einfache Aufgabe, die so viel positiven Einfluß auf deinen Tag hat. Du wirst dich so entspannt fühlen, wenn dein Haus und dein Schlafzimmer aufgeräumt sind und Ruhe ausstrahlen. Gib deinen Pflanzen genügend Wasser und die Aufmerksamkeit, die sie brauchen. Sie sorgen für Sauerstoff und saubere Luft in deinem Haus.

Mache aus diesen kleinen Aufgaben ein Ritual und erfahre mehr Ruhe und Gelassenheit am Morgen.





Moodboard



Mindful hydration



Eines der wichtigsten Dinge am Morgen ist trinken. Während des Schlafens verliert unser Körper Feuchtigkeit und diese müssen wir wieder auffüllen. Ein Glas Wasser am Morgen unterstützt unseren Stoffwechsel. Nach dem ersten Glas Wasser ist es herrlich, sich einen Moment die Zeit zu nehmen, eine Tasse Tee oder Kaffee zu setzen. Tue dies mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und all deinen Sinnen. Kreiere hier einen Moment für dich selbst. Es sind nämlich die kleinen Momente, die unseren Tag so wunderschön und speziell machen. Wie riecht dein Tee oder Kaffee? Wie schmeckt er an diesem Morgen? Welche Erinnerungen bringt dir dieser Geruch? Dieses kleine Ritual wird schnell etwas, worauf du dich am Abend davor schon freust.



Tapping

Komm in Bewegung. Das können kleine Bewegungen und Stretches sein oder es kann das ausstreichen und Tappen von deinem Körper sein. Das Ausstreichen und Tappen von deinem Körper ist eine ganz einfache Art und Weise, um Stress zu reduzieren und negative Emotionen zu neutralisieren. Es kann deinen Herzschlag und Blutdruck senken und gibt dir ein wundervolles Gefühl.



- Stelle oder setze dich entspannt in den Raum, mit beiden Füßen auf dem Boden.
- Beginne bei deinem Brustbein und unter deinem Schlüsselbein ganz sanft mit den Fingerspitzen in einem Tempo zu klopfen.
- Arbeite dich langsam nach unten: über deine Arme, deine Rippen und deinen Bauch über deine Beine bis zu deinen Füßen.
- Streiche danach deinen Körper von oben bis unten ab, um Spannungen loszulassen.
- Atme tief ein und aus und konzentriere dich auf das Klopfen und die Vibration, die danach in deinem Körper entsteht.





5 Daily Journal Prompts

Was sind 3 Dinge, die
du an dir selbst liebst?

Wofür bist du
dankbar?

Was hast du heute
gelernt?

Was würdest du
gerne verbessern?

Was ist in diesem
Moment dein Ziel im
Leben?

Rezept

Frühlings Quinoa Salat mit grünem Spargel & Zitronendressing

Zutaten (für 2 Personen):

150 gr Quinoa
1 Paket grüner Spargel (ca. 250 gr)
100 gr Rucola oder Feldsalat
1 Avocado, geschnitten in Blöcke
½ Zucchini, geschnitten in Halbmonden
1 Handvoll frische Minze (Option)
1 Handvoll Feta oder Ziegenkäse (Option)

Dressing:

Saft von 1 Zitrone
2 el Olivenöl
1 tl Senf
1 tl Honig oder Agavendicksaft
Salz & Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

Koche den Quinoa wie auf der Verpackung beschrieben. Lass ihn abkühlen.

Entferne das harte Endstück des grünen Spargels und grille ihn in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl, bis er grün und leicht gebräunt ist. (ca. 5 - 7 min.)

Backe die Zucchini (ca. 5 min.)

Vermenge in einer großen Schüssel den Quinoa mit Rucola, Avocado, gegrilltem Spargel, Zucchini und eventuell Minze und Feta.

Vermenge die Dressing-Zutaten und gieße das Dressing über den Salat. Mische den Salat und serviere alles lauwarm oder kalt.



Selfcare checklist

- ☐ EIN BAD NEHMEN
- ☐ SKINCARE/HAIRCARE
- ☐ MEDITIEREN
- ☐ YOGA/PILATES
- ☐ EIN BUCH LESEN
- ☐ EINE GESUNDE MAHLZEIT ZUBEREITEN
- ☐ SPAZIEREN IN DER NATUR
- ☐ NICHTS TUN
- ☐ DEINE LIEBLINGSMUSIK HÖREN
- ☐ SPORT
- ☐ GENUG WASSER TRINKEN

Empfohlene Produkte



Wenn du dir die Zeit nimmst für eine Atemübung oder eine Meditation, dann ist ein Meditationskissen ein echtes Must-have. Es gibt deinem Körper genau die richtige Unterstützung, die du brauchst, um entspannen und komfortabel zu sitzen. Deine Haltung verbessert sich, deine Atmung wird tiefer und du kannst dich vollkommen auf den Moment konzentrieren. Egal ob du nur ein paar Momente tiefer atmest, oder ob du eine lange Meditation ausführst, ein weiches Kissen unter dir sorgt dafür, dass du nicht abgelenkt wirst. Es ist ein kleiner Zusatz zu deiner Praxis, der einen großen Unterschied macht.

Genauso wie ein Meditationskissen dir hilft bei einem komfortablen Meditation Moment, kann eine Yogamatte neben deinem Bett einen großen Unterschied für deine Morgenroutine bedeuten. Dadurch, dass du Matte schon abends hingelegt hast, fällt es dir morgens einfacher, sie auch direkt zu nutzen. Bewegung am Morgen, egal wie lang, bringt deinen Blutkreislauf in Schwung und setzt einen positiven Ton für den gesamten Tag.



Bestelle deine Lieblings-Yoga- und Meditation Produkte bei Superyoga.



SUPERYOGA