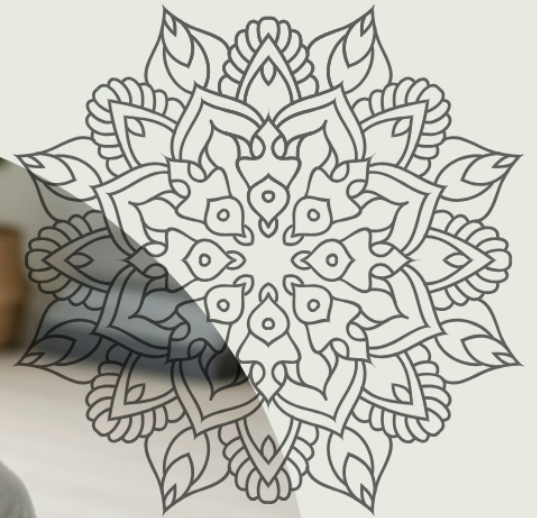


So fühlst du dich sofort ruhig und reguliert

SOS- Plan

Dein Nervensystem in 3
Minuten regulieren



Glow and Ground



Willkommen

Ich freue mich, dass du hier bist.

Ich bin Autorin und Coach für Embodiment, Yoga, Meditation, Innere Kind Arbeit, Breathwork, Somatic Work und vieles mehr und ich begleite dich dabei dein Nervensystem zu verstehen und sanft zu regulieren.

In meiner Arbeit verbinde ich Körperwissen, Achtsamkeit und emotionale Tiefe, damit du dich wieder sicher, geerdet und lebendig fühlst.

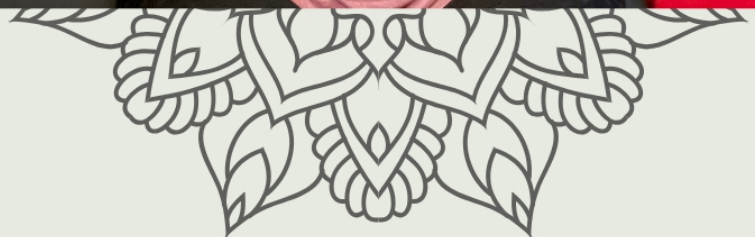
Dieses Workbook ist eine Einladung, kleine Momente der Ruhe zu schaffen - mitten im Alltag.

Vision & Mission



Meine Vision: Ich schaffe Räume, in denen Menschen lernen ihrem Nervensystem wieder zu vertrauen und dadurch inmitten von Veränderung innere Stabilität finden. Meine Vision ist eine Welt, in der Ruhe, Präsenz und Selbstverbundenheit selbstverständlich sind.

Meine Mission: Ich begleite dich mit sehr vielen Tools auf deinem Weg zurück zu Balance und Körpervertrauen. Meine Mission ist es, dir einfache, alltagstaugliche Wege zu zeigen, wie du Stress unterbrechen kannst und in deiner Mitte ankommst..



So nutzt du deinen SOS-Plan



Du kennst das: Plötzlich ist alles zu viel. Dein Herz rast, die Gedanken kreisen, der Körper ist auf Alarm.

Dein Nervensystem ist im Überlebensmodus und genau jetzt brauchst du schnelle Hilfe.

Die nachfolgenden 3 Übungen bringen dich in 3 Minuten zurück in die Regulation. Immer und überall anwendbar.

Bitte mach die Übungen regelmäßig, so helfen sie dir viel mehr und sie werden zu deiner Routine.



Überblick

Deine schnellen Übungen, um dich sofort zu regulieren

Diese drei Übungen helfen dir, dein Nervensystem innerhalb von Minuten zu regulieren. Sie aktivieren gezielt den Parasympathikus - also den Teil deines Nervensystems, der für Ruhe, Erholung und Stabilität sorgt. Du kannst sie überall anwenden: im Büro, im Auto oder zu Hause, wann immer du spürst, dass dein Körper in Anspannung geht.

Wähle anfangs eine Übung, die dir leichtfällt, und wiederhole sie mehrmals täglich für ein bis zwei Minuten. Nach einigen Tagen wirst du merken, dass dein Körper schneller auf die Entspannungssignale reagiert.

01 *Vagusnerv-Summen*

02 *4-6 Atmung*

03 *Körper-Erdung*



SOS-ÜBUNG

Vagusnerv-Summen

Tiefes Summen aktiviert deinen Vagusnerv.

- Setze dich bequem hin
- Atme tief durch die Nase ein
- Beim Ausatmen summst du ein "Mmmmmmmm" so tief wie möglich

6-8 Wiederholungen

Die Vibration stimuliert deinen Entspannungsnerv direkt und hilft dir innerlich sofort ruhiger zu werden.



SOS-ÜBUNG

4-6 Atmung

Längeres Ausatmen signalisiert Sicherheit.

- 4 Sekunden Einatmen durch die Nase
- 6 Sekunden Ausatmen durch den Mund
- Bewusste Konzentration auf die Atmung

6-8 Runden mindestens

Diese Atmung aktiviert dein parasympatisches Nervensystem sofort und du kommst in den Ruhemodus.



03

SOS-ÜBUNG

Körper-Erdung

Zurück in den Körper kommen

- Spüre beide Füße auf dem Boden
- Drücke sie bewusst in den Untergrund
- Benenne laut 5 Dinge, die du siehst
- Benenne laut 4 Dinge, die du hörst
- Benenne laut 3 Dinge, die du körperlich spürst

Das holt dich direkt aus dem Gedankenkarussell zurück ins Hier und Jetzt und schafft Ruhe und Verbindung.

Sich glücklicher fühlen

Wenn sich das Leben stressig anfühlt, sollten diese Strategien dabei helfen, Ihren Geist zu beruhigen.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Pellentesque fermentum turpis non augue tempor ornare. Fusce vehicula est eget convallis suscipit. Phasellus nec orci mattis, euismod nisl vitae, congue risus. Ut sit amet est vestibulum, maximus nisl vitae, varius massa. Nam semper faucibus quam non sodales. Nam pretium condimentum sem, eget facilisis metus pretium quis. Phasellus turpis enim, euismod nec dolor ac, mollis fringilla ipsum.

Pellentesque fermentum turpis non augue tempor ornare. Fusce vehicula est eget convallis suscipit. Phasellus nec est vestibulum, maximus nisl vitae, varius massa. Nam semper

faucibus quam non sodales. Nam pretium condimentum sem, eget facilisis metus pretium quis. Phasellus turpis enim, euismod nec dolor ac, mollis fringilla ipsum. Duis sodales, ip.

Sie können Ihr Gehirn
trainieren, konstruktiv
auf Stress zu reagieren

Nam semper faucibus quam non sodales. Nam pretium condimentum sem, eget facilisis metus pretium quis. Phasellus turpis enim, euismod nec dolor ac, mollis fringilla ipsum. Duis sodales, ipsum vel pharetra pharetra, justo diam pulvinar libero, vitae auctor urna ex at sem. Donec vitae nisl scelerisque, consequat mauris laoreet, accumsan ligula. Sed nulla enim, iaculis a neque eget, cursus luctus magna.



Bonus Flowchart

WANN IST
WELCHE
ÜBUNG
WICHTIG UND
RICHTIG?



Akute Panik / Herzrasen → Übung 2

Überwältigung / Overload → Übung 1

Gedankenkarussell → Übung 3



Dankbarkeit

Dankbarkeit ist wie ein sanftes Signal an dein Nervensystem . sie erinnert dich daran, dass Sicherheit und Fülle schon da sind, noch bevor du sie suchst.

Wenn du merkst, dass dein Körper diese kleinen Momente der Ruhe braucht, dann ist das kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal des Nervensystems, dass es wieder in Balance kommen will.

In meinem Jahreskurs "Calm through the Storm - Ein Jahr für dich" lernst du:

- wie du deinen Stresszyklus langfristig unterbrichst
- wie Hormone, Schlaf und Nervensystem zusammenwirken
- wie du Regulation zur neuen Gewohnheit machst
- wie du dich richtig in der Tiefe kennenlernenst
- und wie du mit Selbstbewusstsein in deine Selbstliebe kommst

Du kannst hier jetzt mit deinem kostenlosen SOS-Plan starten und erlebst, wie du in wenigen Minuten täglich spürbar ruhiger wirst.

Folge mir gern für mehr Übungen und Informationen zu deinem Nervensystem, der Perimenopause/Menopause, Stress und Regulation.



Vielen Dank!

Anara

AUTORIN COACH UNTERNEHMERIN

*Kontaktiere mich
gerne unter*



www.glow-and-ground.de