



Judith's
**MORGENROUTINE
BAUKASTEN**

JUDITH
HEIZER
LIFE



Judith's Morgenroutine-Baukasten

KURZ

===== >

LANG

KÖRPER

Kurzgymnastik

Schulterrollen; auf der Stelle laufen; Beine, Kopf, Schultern schütteln, strecken, dehnen

Progressive Muskelentspannung

Muskelgruppen beim Einatmen fest anspannen, beim Ausatmen lösen

Meridian-Übungen

zB. Shiatsu, Masunaga-Technik

Walking

eine Runde zügig gehen (klappt mit und ohne Hund :-)

Morning Stretch

Yoga mit Mady
Dauer: 10'



Warm Up - Routine

Yoga mit Mady
Dauer: 14'



Wach & energiegeladen

Yoga mit Mady
Dauer: 18'



Sanfter Morgen

Yoga mit Mady
Dauer: 25'



===== >

Thymusdrüse aktivieren
mit Fingerspitzen auf oberes Brustbein kopfen (stärkt Wohlbefinden + Immunsystem)

Dankbarkeitsübung
eine Minute lächeln und dich über etwas Schönes freuen

Gehirnhälften synchronisieren

Augen in liegenden 8tern kreisen, ebenso mit beiden Armen;

Nierenenergie aktivieren

beide Handflächen 5' auf die Nieren legen; dann 90sec kräftig auf-und abreiben

Frische Luft

Fenster öffnen tiefe Atemzüge

Ausgleichsatmen
durch re Nasenloch ein, Luft anhalten, langsam durch li Nasenloch aus; li ein ...

Wache Entspanntheit

4--1--4--1
4 Takte einatmen, 1 Takt anhalten, 4 Takte ausatmen, 1 Takt Pause

Yoga Atmung
tief ein durch die Nase, Bauch, Flanken, Brustkorb heben sich, aus durch den Mund, dabei Nabel einziehen

Stimmgabeln oder Klangschalen

Entspannung und Balance

Gehirnentspannung durch Musik
Alpha-Frequenzen (Largo-Stücke v.Mozart, Bach, Händel) für bessere Konzentration

Mantras chanten

Energieaktivierung durch heilige Silben zB. mit Snam Kaur



Solfeggio-Frequenzen

9 Heil- und Reperaturfrequenzen für Ängste, Transformation, Liebe, harmonische Beziehungen



SEELE

Kurzmeditation

aufrecht sitzen, Augen schließen, 10x bewusst + langsam in den Bauch atmen

geführte Meditationen

zB. Deepak Chopra Veit Lindau, Marianne Williamson



Energiezentren reinigen & aufladen

Paul Babin
Dauer: 48'



Kurs in Wundern

Spirituelles Lehrbuch mit täglichen Lektionen

★ findest du auf youtube

