

Entspannung für Mamas

5 effektive und leicht umsetzbare Tipps

**Die Natur ist die
beste Apotheke.**

Sebastian Kneipp



Raus in die Natur!

Die Natur ist so wunderbar. Es gibt Studien darüber, wie gesund "Waldbaden" für uns ist. Draußen sein trägt dazu bei Sonnenlicht zu tanken und somit die Vitamin D Produktion anzukurbeln.

Draußen sein wirkt entspannend und fördert die Kreativität. Weiterhin entspannen sich die Muskeln und die Nerven. Du kommst zur Ruhe. Außerdem sinkt der Blutdruck und der Stresslevel.

Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.

Abraham Linclon



Lieblingsplatz!

Richte Dir einen Lieblingsplatz ein. Das kann ein Meditationsplatz, ein schöner Sessel oder ein Schaukelstuhl sein.

Sorge dafür, dass dieser Platz "heilig" ist. Deine Familie wird Deinen Raum und Dein Bedürfnis nach Entspannung respektieren. Meist bedarf es einer "Eingewöhnung" für alle Familienmitglieder. Wenn Du konsequent diesen Platz als Deinen Ruheraum nutzt, dann wird es für alle ganz natürlich sein.

**Worte und Zauber
waren ursprünglich
ein und dasselbe.
Auch heute besitzt
das Wort eine starke
magische Kraft.**

Sigmund Freud



Inspirierende Worte!

Sammele schöne Worte, die Dir Kraft und Entspannung schenken. Manchmal bereichern uns Zitate aus Büchern oder Filmen. Auch inspirierende Gedichte oder Lieder können uns eine Quelle der Freude sein. Worte können uns näheren und uns Trost spenden.

Lege Dir z. B. ein Buch mit buddhistischen Weisheiten zu.

**Nichts weckt die
Erinnerung so stark
wie ein Duft.**

Victor Hugo



Düfte!

Düfte können eine sehr entspannende Atmosphäre schaffen, in der wir innerlich gut abschalten können. Bestimmte Duftnoten haben von Natur aus eine beruhigende Wirkung.

Beispiele sind Lavendel, Kamille, Orange, Rose

Auch tibetische Räucherstäbchen können sehr wohltuend und entspannend sein.

**Abschalten.
Sich Zeit lassen.
Die Welt vergessen.
Glücklich sein.**

Jeremy A. White



Handy aus!

Ein wichtiger Stressfaktor ist unsere ständige Erreichbarkeit. Durch das Telefon, WhatsApp, Facebook und Email sind wir ständig verfügbar. Entspannung kann aber nur geschehen, wenn es mal still ist. Deshalb ist mein Apell an Dich:
Mach das Handy mal aus und sei offline. Gönn Dir Auszeiten und genieße die Ruhe, wenn nichts vibriert, anklopft und klingelt.