

Dein Winter-Wohlfühlritual: 3 Schritte zu mehr Ruhe und Wärme für Körper und Geist

Ein Leitfaden für kurze Auszeiten in der kalten Jahreszeit



WWW.SANDRASCHMID.NET

*Sandra Schmid
Heilpraktikerin*



Welcome

Mein Name ist Sandra Schmid und ich begleite Menschen dabei, innere Balance und Klarheit zu finden. Als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz) und Naturheilkunde liegt mir besonders die Verbindung zwischen Körper und Geist am Herzen. Ich kombiniere bewährte Methoden wie Homöopathie, EFT, Imaginationsübungen, Schröpfmassagen oder Fußreflexzonen-Therapie, um meine Patient:innen individuell und ganzheitlich zu unterstützen.



Gerade im Winter, wenn wir oft gestresst und erschöpft sind, ist es wichtig, kleine Momente der Ruhe und Wärme für uns selbst zu schaffen. Dieses Freebie soll dir dabei helfen, genau das zu tun.

Sandra

03 - 04

EINFUHRUNG

Ein Blick darauf, warum kleine Auszeiten so wichtig sind.

05 - 07 ..

DEIN WINTER WOHLFUHLRITUAL: DIE 3 SCHRITTE

Einfache Übungen für mehr Ruhe und Entspannung im Alltag.

08 - 09

JOURNALING FÜR DANKBARKEIT

Dankbarkeit bewusst erleben - mit Tipps und einem Musterblatt.

10 - 13

DEIN WEG GEHT WEITER

Wie du deine Reise zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden fortsetzen kannst.



WARUM KLEINE RITUALE IM WINTER SO WICHTIG SIND

Der Winter ist eine besondere Zeit. Auf der einen Seite lädt er uns ein, zur Ruhe zu kommen und nach innen zu schauen. Doch auf der anderen Seite fühlen wir uns oft erschöpft, gestresst oder überfordert – sei es durch den hektischen Alltag, die Anforderungen der Adventszeit oder die Dunkelheit, die auf unser Gemüt drückt.

Vielleicht spürst du das auch gerade: dein Kopf ist voll, dein Körper angespannt, und du weißt nicht, wie du einen Moment für dich finden sollst.

Mit diesem kleinen Leitfaden möchte ich dir zeigen, wie du in wenigen Minuten innere Ruhe und Wärme spüren kannst – egal, wie hektisch dein Tag ist. Es sind drei einfache Übungen, die du sofort umsetzen kannst.

FRAGEN?

mail@sandraschmid.net

www.sandraschmid.net

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST

Unser Körper und unsere Seele stehen in ständigem Austausch. Wenn du dich gestresst fühlst, zeigt sich das oft auch körperlich: in Verspannungen, Nervosität oder Erschöpfung. Umgekehrt können bewusste körperliche Übungen dazu beitragen, dass dein Geist wieder zur Ruhe kommt. Das ist die Kraft der kleinen Rituale.

Im Winter - einer Zeit der Dunkelheit und Ruhe - ist es besonders wichtig, dir kleine Momente der Wärme und Entspannung zu schenken. Mit diesen Übungen schenkst du deinem Körper Energie und deinem Geist Gelassenheit.



..
ATEMÜBUNG —
RUHE FINDEN
IN 1 MINUTE



Anleitung:

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Atme tief durch die Nase ein, zähle bis 4, halte den Atem für einen Moment an, zähle bis 7, und atme dann langsam durch den Mund aus, zähle bis 8. Wiederhole dies 3-5 Mal.

Erklärung zur Übung:

Diese Atemübung beruhigt deinen Körper und Geist. Sie aktiviert den Entspannungsmodus deines Nervensystems und hilft dir, schnell zur Ruhe zu kommen – ideal bei Stress oder vor dem Schlafen.

NUTZEN

Diese Übung reduziert Stress und sorgt für eine schnelle Beruhigung, indem sie das parasympathische Nervensystem aktiviert.

Wärme- Imagination – Inneren Frieden finden

Anleitung:

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und stelle dir vor, wie eine warme Sonne deinen Kopf erreicht und sich über deinen Körper ausbreitet. Spüre, wie die Wärme in deinen Nacken, Bauch und Füße fließt. Bleibe 1-2 Minuten in diesem Gefühl.

Erklärung zur Übung:

Diese Übung nutzt die Vorstellungskraft, um den Körper zu entspannen. Sie hilft, Stress abzubauen und das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu fördern.



NUTZEN

Sie löst körperliche Anspannung und fördert ein Gefühl der inneren Ruhe und Geborgenheit.



DANKBARKEITS- ÜBUNG – DEN TAG POSITIV BEENDEN



Anleitung:

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Es können kleine Momente wie ein Lächeln oder eine Tasse Kaffee sein. Notiere auch, warum sie dir wichtig waren.

Erklärung zur Übung:

Diese Übung lenkt deinen Fokus auf das Positive im Leben. Sie hilft dir, den Tag mit einer positiven Einstellung zu beenden und Dankbarkeit zu entwickeln.

NUTZEN

Dankbarkeit steigert das Wohlbefinden und lenkt die Aufmerksamkeit auf die guten Dinge im Leben.

JOURNALING FÜR DANKBARKEIT – DEIN PERSÖNLICHES MUSTERBLATT

Auf der nächsten Seite findest du ein erweitertes Musterblatt, das dir hilft, die Dankbarkeits-Übung regelmäßig durchzuführen:

Nutze dieses Musterblatt jeden Tag. Es ist eine wertvolle Gelegenheit, deine Dankbarkeit zu verstärken und dich täglich mit positiven Momenten zu verbinden.

Hinweis zur Übung:

Das Journalingmusterblatt ist ein einfaches Werkzeug, um das tägliche Praktizieren der Dankbarkeit zu erleichtern. Durch das regelmäßige Aufschreiben wirst du feststellen, dass du mit der Zeit immer mehr positive Aspekte in deinem Leben bemerkst und dass du dich mehr mit der Welt um dich herum verbindest.



DATUM:

Stimmung:

DAILY JOURNAL

3 DINGE FÜR DIE ICH HEUTE DANKBAR BIN

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WIE FÜHLE ICH MICH NACH DIESER ÜBUNG?

ZUSÄTZLICHE GEDANKEN ODER REFLEXIONEN:

WAS KANN ICH MORGEN TUN, UM MEIN WOHLBEFINDEN
WEITER ZU STEIGERN?

Dein Weg geht weiter!

MÖCHTEST DU TIEFER IN DEINE INNERE BALANCE EINTAUCHEN?



Wenn dir diese Übungen gutgetan haben, stell dir vor, wie es wäre, noch tiefer in deine eigene Balance einzutauchen. Manchmal reicht ein kleines Ritual aus, um den ersten Schritt zu machen – doch oft ist es hilfreich, jemanden an deiner Seite zu haben, der dich auf deinem Weg begleitet.

Dein Weg geht weiter!

Du hast den ersten Schritt bereits gemacht – was kommt als Nächstes?

Indem du dir Zeit für diese Übungen genommen hast, hast du bereits den ersten Schritt auf deinem Weg zu mehr Ruhe und Achtsamkeit getan. Veränderungen brauchen Zeit, aber du bist auf dem richtigen Weg. Kleine Schritte machen einen großen Unterschied.



Thank you,

dass du dir Zeit für dich genommen hast!

*Ich freue mich, dass du diese Übungen ausprobiert
hast. Du bist auf einem großartigen Weg der
Veränderung.*



BRAUCHST DU MEHR KLARHEIT & BEGLEITUNG?

BEREIT, TIEFER ZU GEHEN?

In meinen 1:1-Beratungen helfe ich dir, genau das zu erreichen: innere Ruhe, emotionales Gleichgewicht und neue Perspektiven. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen, die genau zu dir passen - ob mit EFT, Imaginationsübungen oder ganzheitlichen Ansätzen aus der Naturheilkunde.

Möchtest du mehr erfahren? Buche jetzt ein kostenloses Kennenlerngespräch und lass uns herausfinden, wie ich dich unterstützen kann.

Bereit für mehr innere Ruhe? Vereinbare hier dein individuelles Gespräch mit mir.

