

SANDRA SCHMID

Heilpraktikerin

5-MINUTEN- KURZENTSPANNUNG für mehr Ruhe im Alltag



www.sandraschmid.net



Schön, dass du da bist!

Ich freue mich, dass du dir diesen Moment nur für dich selbst nimmst. Im Alltag bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen – genau deshalb habe ich diese kleine Übung für dich zusammengestellt.

Viele Menschen berichten mir, dass sie sich erschöpft, angespannt oder ständig „unter Strom“ fühlen. Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch. Die gute Nachricht: Schon ein paar Minuten bewusster Atem können helfen, dein Nervensystem zu beruhigen und neue Kraft zu spüren.

Mit dieser 5-Minuten-Kurzentspannung kannst du dich schnell und einfach sammeln – egal ob in einer kleinen Pause, am Arbeitsplatz oder abends, bevor du zur Ruhe kommst.

Sandra
Heilpraktikerin



Über mich

Ich bin Sandra Schmid, Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz) und Sozialpädagogin (B.A.).

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in herausfordernden Lebensphasen – mit einem achtsamen und ressourcenorientierten Ansatz.

Mein Herz schlägt dafür, Frauen und Männer zu begleiten, die sich gestresst, erschöpft oder aus der Balance fühlen. Dabei verbinde ich meine therapeutische Erfahrung mit einem klaren, praxisnahen Blick für das, was sich im Alltag bewährt hat.

Mir ist wichtig, dass du dich gesehen und verstanden fühlst – und dass du Impulse kennlernst, die dir helfen können, mehr innere Ruhe, Klarheit und Kraft zu entwickeln.



*"Je mehr du dich mit
dir selbst verbindest,
desto ruhiger wird
die Welt um dich."*

Die 5-Minuten-Übung

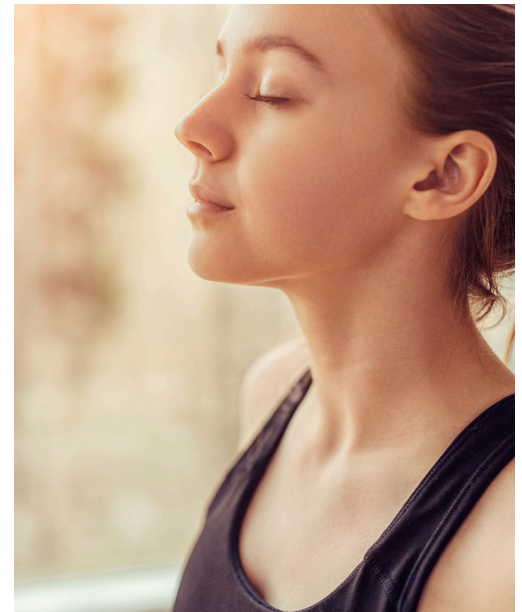
DEINE KURZENTSPANNUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT:

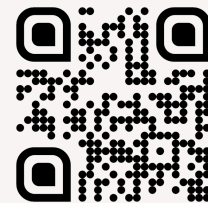
- 01 NIMM PLATZ**
Setze dich bequem hin. Deine Füße stehen fest auf dem Boden, dein Rücken ist gerade, aber entspannt.
- 02 HAND AUF DEN BAUCH**
Lege eine Hand auf deinen Bauch. So spürst du deinen Atem besser.
- 03 ATME BEWUSST EIN**
Atme langsam und tief durch die Nase ein. Spüre, wie sich dein Bauch unter deiner Hand hebt.
- 04 ATME AUS & LASS LOS**
Atme durch den Mund oder die Nase wieder aus. Stell dir vor, wie mit jedem Ausatmen Spannung von dir abfällt.
- 05 WIEDERHOLE**
Nimm dir 10 solcher Atemzüge. Lass deinen Atem ruhig, gleichmäßig und sanft fließen.

BONUS-VISUALISIERUNG

Stell dir vor, du atmest mit jedem Einatmen warmes, klares Licht in deinen Körper – und mit jedem Ausatmen strömt alte Anspannung, Schwere oder Stress hinaus.



AUDIO-BEGLEITUNG



HIER KLICKEN

**ODER
QR-CODE SCANNEN,
UM DIE GEFÜHRTE ÜBUNG
ZU HÖREN.**

Ich habe die Übung für dich
eingesprochen, damit du dich
einfach fallenlassen kannst.

DAUER:

ca. 5 Minuten

Wie du dranbleibst

Je öfter du dir diese kleine Auszeit gönnst, desto vertrauter wird der Weg in die Ruhe. Du kannst die Übung morgens, zwischendurch oder abends machen – sie passt in jeden Tag.

Mein Tipp:

Verknüpfe sie mit einer festen Gewohnheit – etwa nach dem Zähneputzen, beim Tee am Nachmittag oder vor dem Einschlafen. So wird sie ganz selbstverständlich Teil deines Alltags.

Wenn dir diese Kurzentspannung gutgetan hat, bleib unbedingt dran.

Es gibt viele einfache Möglichkeiten, kleine Ruheinseln in deinen Alltag einzubauen – und im nächsten Schritt zeige ich dir, wie das geht.

Herzlichst,

Sandra



Wie es für dich weitergehen kann

Diese kleine Übung war dein erster Schritt zu mehr Ruhe. Wenn du dir wünschst, Gelassenheit und Klarheit dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren, ist das Anti-Stress-Toolkit dein nächster kleiner Schritt.

IM TOOLKIT FINDEST DU:

- ✓ einfache, alltagstaugliche Übungen für bewusste Pausen
- ✓ eine begleitende Audio-Anleitung zum Runterkommen
- ✓ kleine Impulse für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Das Toolkit unterstützt dich dabei, auch an herausfordernden Tagen zentrierter und ruhiger zu bleiben – in nur wenigen Minuten am Tag.

DEIN INVESTMENT IN DICH

Ein liebevoller Schritt, um dir selbst mehr Ruhe, Achtsamkeit und Klarheit zu schenken.

[TOOLKIT HIER SICHERN UND DURCHATMEN](#)

Schau auch in dein Postfach – dort wartet noch ein kleines Dankeschön auf dich.



“

*“Ich glaube daran, dass jeder Mensch
die Fähigkeit in sich trägt,
sein Wohlbefinden durch das
harmonische Zusammenspiel von
Körper und Geist zu fördern.“*

- SANDRA



Dein nächster Schritt

Wenn du spürst, dass du dir eine persönlichere Begleitung wünschst, biete ich dir die Möglichkeit einer 1:1-Zusammenarbeit – online oder in meiner Praxis in Deggendorf.

Im kostenfreien Orientierungsgespräch finden wir gemeinsam heraus, was dich aktuell am meisten entlasten kann und welche Form der Begleitung für dich stimmig ist.

Du entscheidest, welcher Schritt sich für dich richtig anfühlt.

**KOSTENLOSEN
ORIENTIERUNGSCALL RESERVIEREN**



Ich freue mich darauf,
dich kennenzulernen und dich
auf deinem Weg zu mehr
Ruhe und innerer Stärke zu begleiten.

Herzlichst

Sandra

Heilpraktikerin

Praxis für

Psychotherapie (HPG)
& Stressbewältigung



mail@sandraschmid.net

www.sandraschmid.net

