

Mama - Ein 24 Std. Job und dennoch Zeit zu entspannen?

**Erkennst du dich vielleicht auf dem Bild wieder?
Als Mama hat man gefühlt vier oder mehr Hände,
muss vieles gleichzeitig erledigen, kaum Schlaf und am
wenigstens Zeit für sich um zu entspannen.**

Dennoch ist es möglich auch mit wenig Zeit zu entspannen.



Als Mama entspannen und Zeit für sich finden, wenn du selbst Mama bist wirst du vielleicht erstmal lachen und glauben das geht gar nicht.

Auch für mich als Yogalehrerin, Coach und Entspannungstherapeutin war es eine neue Herausforderung mit Baby Zeit für mich zum entspannen und regenerieren zu finden. Doch gerade für uns Mamas die einen 24 Std. Job haben mit keinen geregelten Arbeitszeiten, einem strengen Chef der alles jetzt und sofort will :-)) mit keiner festen Pause oder Feierabend ist es umso wichtiger uns neu aufzuladen und entspannen. Um eben die Liebe, Energie, Geduld und Aufmerksamkeit unserem Kind zu schenken die es so dringend braucht. Oft hat man vielleicht nur 5 Minuten pro Tag wenn das Baby schläft oder der Partner, Familie etc. das Kind für einen Moment nimmt. Diese wenn auch rare und kurze Zeit sollten wir dann aber effektiv nutzen.

Ich habe hier nun die schnellsten und effektivsten Techniken für dich aufgeführt um dich mit neuer Energie aufzuladen und Stress abzubauen.

🌀 Quick Relaxation – 60 Sekunden Entspannung (überall möglich!)

Atme 5 x bewusst tief ein und zähle dabei bis 4, beim ausatmen zahle bis 8 und seufze wenn möglich ganz laut beim ausatmen, stelle dir beim ausatmen vor das Stress, Müdigkeit und Anspannung aus dir herausfließen.

🌀 Shake it off = Schütteltechnik aus dem Qi Gong

Schalte dir deine Lieblingsmusik ein und stelle dich hüftbreit auf und gehe leicht in die Knie. Beginne nun langsam deine Hände auszuschütteln und wippe mit deinem Körper auf und ab. Beginne ganz langsam an und steigere dein Tempo. Schüttel deinen ganzen Körper und lass alles von dir abfallen was dich belastet. Anschliessend nachspüren. Die Technik kann mit offenen oder geschlossenen Augen ausgeführt werden.

Füsse hochlegen – Ideale Zwischenentspannung

Eine echte Wohltat für müde und geschwollene Beine. Die Beine an die Wand oder auf den unliebsamen Korb Bügelwasche hoch legen. Hier kann dein Baby zum Beispiel auch auf deiner Brust oder auf dem Bauch liegen. Hände auf den Bauch oder das Baby legen und dem Atem einige Momente lauschen.

Still-Meditation – Die schönste Art zu meditieren

Oft kommt man gar nicht darauf weil es so einfach ist aber wenn du dein Kind stillst ist dies die beste und schönste Zeit zu entspannen oder zu meditieren. Augen schliessen, Atem oder einer schönen Entspannungsmusic z.B. www.youtube.com/watch?v=CA5APvPvEQ lauschen.

Viel Freude beim entspannen!

www.yoga-mit-shanti.de