



BAUKASTEN

# Morgenroutine

## Nervensystem & Ankommen

Bewusstsein und Präsenz

- ☐ 4-7-8 Atemtechnik
- ☐ Somatic Shaking
- ☐ Mini-Meditation
- ☐ Grounding Übung
- ☐ Humming/Summen

Kleine Impulse für  
den Morgen,  
die beruhigen, ordnen  
und dich bei dir  
selbst abholen.

## Mobilität & Flow

Bewegung fühlen und fließen lassen

- ☐ Cat Cow
- ☐ 3 Way Reach Through
- ☐ Bent Over Hamstring Mobility
- ☐ Quadruped Hip Circles
- ☐ Supported C-Stretch

Info

**5-20 Minuten flexibel,  
je nach Tagesform.**

**Ein Modul oder 1-2 Übungen  
daraus reichen vollkommen –  
alles andere ist Bonus :-).**

## Kraft & Aktivierung

Körper aktivieren und stabilisieren

- ☐ Wide Stance Glute Bridge
- ☐ Banded Clamshell
- ☐ Quadruped Banded Kickback
- ☐ Dead Bug mit Band
- ☐ Banded Hip Thrust



0664/4235 428



hello@th-training.at



2345 Brunn am Gebirge



# Nervensystem

## 4-7-8 Atmung

- Einatmen: 4 Sekunden
- Atem anhalten: 7 Sekunden
- Ausatmen: 8 Sekunden

Versuche dir jeden Tag ein paar Minuten für diese Atemübung Zeit zu nehmen. Vor allem in stressigen Momenten dient sie der Beruhigung des Nervensystems.

## Somatic Shaking

- 2–3 Minuten bewusstes Ausschütteln von Armen, Beinen und Körper.
- Hilft, angestaute Spannung und Stress abzubauen um wieder mehr Energie und Leichtigkeit zu spüren.

Einfach hinstellen, Körper lockern, alles ausschütteln – ohne Plan, frei bewegen.

## Mini-Meditation

- Hinsetzen, Augen schließen und 5 Minuten nur den Atem beobachten – ohne ihn zu verändern.
- Wahrnehmen, wie er ein- und ausströmt, wo er im Körper spürbar ist. Gedanken dürfen kommen und gehen, Aufmerksamkeit immer sanft zurück zum Atem bringen.

## Grounding-Übung

- Barfuß hinstellen – hüftbreit und lockere Knie.
- Augen schließen oder den Blick weich werden lassen.
- Stelle dir vor, aus deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln tief in den Boden.
- Mit jedem Ausatmen sinken die Wurzeln tiefer.
- Stelle dir vor, sie geben dir Stabilität und Halt.
- Atmen: Einatmen = frische Energie aufnehmen, Ausatmen = Spannung in die Erde abgeben.

Abschluss: Noch einmal bewusst die Fußsohlen spüren und innerlich sagen:  
„Ich bin verwurzelt. Ich bin hier.“

## Humming / Summen

- Bequem hinsetzen oder hinstellen. Augen gerne auch schließen.
- Tief durch die Nase einatmen.
- Beim Ausatmen summen – mit geschlossenen Lippen, so dass ein spürbares Brummen im Brustkorb und Kopf entsteht („mmmmmm“).
- Vibration wahrnehmen: Spür in Nase, Gesicht, Brust und Bauch hinein.
- Für 5–10 Atemzüge wiederholen.

Beruhigt das Nervensystem, stimuliert den Vagusnerv und kann Anspannung im Kiefer lösen.

# Mobility



## Cat Cow

- Starte im Vierfüßlerstand.
- Beim Ausatmen drückst du deinen Rücken fest nach oben.
- Versuche dabei Länge in die Lendenwirbelsäule zu bekommen.
- Beim Einatmen bringst du den Rücken nach unten, ziehst deinen Hals in die Länge und die Schultern zurück.



## 3 Way Reach through

- Starte im 4-Füßler Stand.
- Ziehe mit einem Arm so weit wie möglich seitlich unter deine gegenüberliegende Körperseite.
- Öffne den Arm zur anderen Seite und deinen Brustkorb so weit wie möglich nach oben.
- Wiederhole die Bewegung diagonal von vorne nach hinten und von hinten nach vorne.
- Deine Hüfte bleibt dabei stabil und bewegt sich nicht.



## Bent Over Hamstring Mobility

- Beuge dich aus einer aufrechten Position mit deinem Oberkörper nach vorne und fasse bei gebeugten Knien an deine Knöchel.
- Der Bauch sollte so gut wie möglich deine Oberschenkel berühren.
- Versuche nun deine Beine so weit wie möglich zu strecken ohne den Kontakt zwischen deinen Oberschenkeln und deinem Bauch dabei zu verlieren.



## Quadruped Hip Circles

- Starte im 4-Füßler Stand.
- Führe nun ein abgewinkeltes Bein nach hinten hoch.
- Führe das Knie nun über eine Kreis-Bewegung zur Seite.
- Achte darauf, dass deine Hüfte während der Übungsausführung parallel zum Boden gerichtet bleibt.
- Achte auch darauf, dass dein Körper nicht zur Seite ausweicht.



## Supported C-Stretch

- Greife mit deinen Händen über deinen Kopf nach oben und halte dich fest.
- Ziehe nun mit deiner Brust nach vorne weg.
- Versuche dich dabei mit deinen Armen wegzudrücken.
- Versuche in der Position weiter zu atmen und nicht die Luft anzuhalten.
- Komme wieder zurück in die Ausgangsposition.

# Kraft & Aktivierung



## Wide Stance Glute Bridge

- Rückenlage, Füße deutlich weiter als hüftbreit
- Zehen leicht nach außen
- Becken aktiv aufrollen, Rippen unten halten
- Spannung oben kurz halten, kontrolliert absenken



## Banded Clamshell

- Seitenlage, Band um die Knie
- Füße bleiben zusammen, Knie öffnet gegen Band
- Becken bleibt komplett stabil
- Kleine Bewegung, konstante Spannung



## Quadruped Banded Kickback

- Vierfüßlerstand, Core vorgespannte Neutralposition
- Ein Bein nach hinten/oben strecken
- Kein Hohlkreuz, kein Aufdrehen
- Fokus auf Gesäß, nicht auf Höhe



## Dead Bug mit Band – diagonale Armabsenkung

- Rückenlage, Band um beide Füße
- Ein Bein stabil gegen Bandzug
- Gegenüberliegender Arm senkt sich
- Anti-Rotation, tiefe Core-Spannung
- LWS bleibt am Boden



## Banded Hip Thrust

- Schultern erhöht, Füße stabil am Boden
- Band über Hüfte für progressive Spannung
- Hüfte bis volle Streckung
- Gluteus-Endspannung priorisieren
- Kontrollierte Exzentrik