



BAUKASTEN

Abendroutine

Nervensystem & Runterfahren

Loslassen, Sicherheit & Regulation

- ☐ Physiological Sigh
- ☐ Verlängertes Ausatmen
- ☐ Mini Body Scan
- ☐ Summen / Humming

Mobility & Entspannung

Rücken – Nacken – Becken

- ☐ Child's Pose mit Atmung
- ☐ Supine Spinal Twist
- ☐ Nacken Release
- ☐ 90/90 Hip Hold

Sanfte Aktivierung

Nur wenn es sich gut anfühlt

- ☐ Glute Bridge Hold
- ☐ Dead Bug Hold
- ☐ Wall Lean Core Hold
- ☐ Heel Slide

Kleine Impulse für den Abend, die beruhigen, Spannung lösen und deinem Körper signalisieren:

Du darfst runterfahren.

Info

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

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



0664/4235 428



hello@th-training.at



2345 Brunn am Gebirge



Nervensystem

Physiological Sigh

- Einatmen durch die Nase
- Kurz nachziehen (zweites Mini-Einatmen)
- Langsam durch den Mund ausatmen

→ 5–8 Wiederholungen
senkt akute Spannung

Verlängertes Ausatmen

- 4 Sekunden einatmen
- 6–8 Sekunden ausatmen

→ 2–3 Minuten
Parasympathikus aktivieren

Body Scan Mini

- Hinlegen oder hinsetzen
- Augen schließen
- Aufmerksamkeit langsam durch den Körper wandern lassen
- Nichts verändern – nur wahrnehmen

→ 3–5 Minuten
Nervensystem entspannen

Summen / Humming

- Durch Nase einatmen
- Beim Ausatmen leise summen
- Fokus auf Brust & Gesicht

→ 5–10 Atemzüge
Vagusnerv stimulieren
Kiefer & Gesicht entspannen



Mobility



Child's Pose mit Atmung

- Knie breit, Stirn ablegen
- Mit jeder Ausatmung tiefer sinken

→ 5–10 Atemzüge



Supine Spinal Twist (sanft).

- Rückenlage
- Knie zur Seite sinken lassen
- Arme offen

→ 5 Atemzüge pro Seite



Nacken Release (Seitenneigung).

- Sitzen oder stehen
- Kopf sanft zur Seite sinken lassen
- Schulter bewusst schwer werden lassen

→ 5 Atemzüge pro Seite



90/90 Hip Hold (passiv).

- Sitzen in 90/90 Position
- Oberkörper leicht nach vorne sinken lassen

→ 5–8 Atemzüge pro Seite



Kraft & Aktivierung



Glute Bridge Hold (leicht)

- Rückenlage
- Becken anheben
- Nur 30–40 % Spannung

→ 20–40 Sekunden halten



Dead Bug Hold (Mini)

- Rückenlage
- Beine in 90°
- Nur Position halten

→ 20–30 Sekunden



Wall Lean Core Hold

- Unterarme gegen die Wand lehnen
- Leichter Druck gegen Wand
- Tiefe Bauchatmung

→ 30 Sekunden



Heel Slide Core Aktivierung (sehr sanft)

- Rückenlage, Beine aufgestellt
- Becken neutral, Bauch weich aktiv
- Ein Bein langsam nach vorne schieben
- Ferse bleibt am Boden
- Langsam zurückziehen
- Seite wechseln

→ 6–8 Wiederholungen pro Seite