DEIN AUSZEIT-KOMPASS

7 kleine Auszeiten

für mehr Ruhe,
Bewegung und Verbindung

Ein kostenloser Begleiter
aus dem Wohlfühlraum am Wagram



Von Daniela Dederichs

Yoga · Klang · persönliche Auszeit am Wagram

02 · EINE EINLADUNG

Du musst heute nichts perfekt machen.

Manchmal braucht es keine freie Woche. Manchmal reichen drei bewusste Minuten, eine kleine Bewegung oder ein angenehmer Klang, um für einen Moment wieder bei dir anzukommen.

Wähle heute nur eine Idee. Ohne Leistungsdruck. Dein Körpergefühl und dein Alltag geben den Takt vor.

Herzlich,
Daniela



Allgemeine Impulse für Wohlbefinden und bewusste Pausen. Kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung.

01

Drei Atemzüge zum Ankommen

Stell beide Füße bewusst auf den Boden. Lass die Schultern weich werden. Atme dreimal in deinem natürlichen Rhythmus ein und aus.

Du musst nichts verändern.

Nimm nur wahr: Ich bin gerade hier.



RITUAL 2 · BEWEGUNG

Eine Minute, die dich zurückholt.

Streck dich langsam in die Länge. Kreise sanft die Schultern, schüttle Arme und Hände aus. Wähle nur Bewegungen, die sich angenehm anfühlen. Eine Minute darf genügen.







Der Fünf-Sinne-Moment

5 Dinge, die du siehst

4 Geräusche, die du hörst

3 Berührungen, die du spürst

2 Gerüche, die du wahrnimmst

1 Sache, für die du dankbar bist

Kein Test. Kein richtig oder falsch. Nur ein kurzer Weg zurück in diesen Moment.

RITUAL 4 · VERBINDUNG

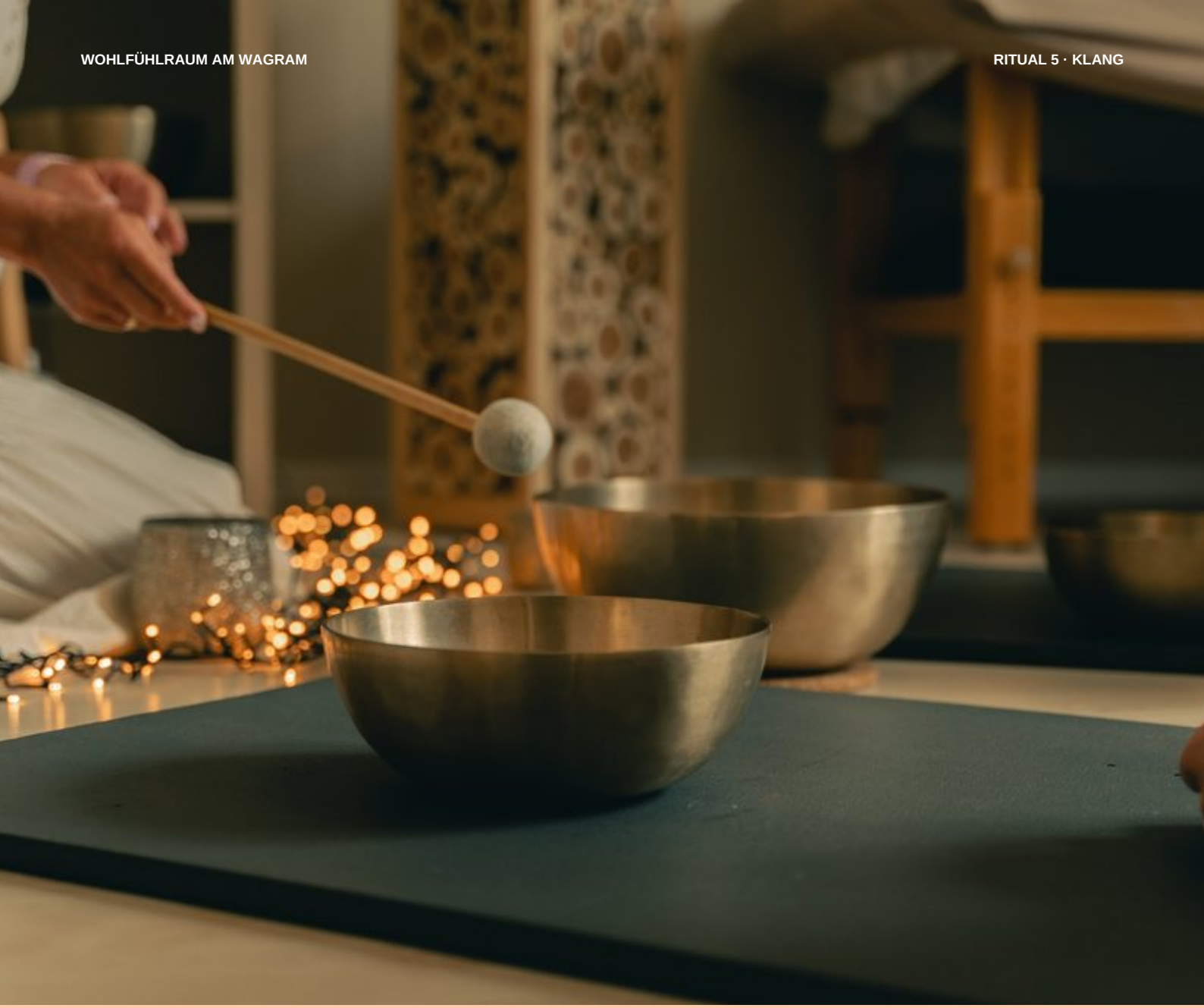
Fünf Minuten. Ein Mensch. Volle Aufmerksamkeit.

Leg das Handy für einen Moment beiseite und schenk einem lieben Menschen deine ungeteilte Aufmerksamkeit.

„Wie geht es dir heute wirklich?“

Hör zu, ohne sofort eine Lösung zu suchen. Fünf ruhige Minuten dürfen genügen.





DEINE KLANGMINUTE

Hör zu, bis der Klang leiser wird.

Wähle einen angenehmen Klang: eine kleine Glocke, ein Windspiel, ruhige Musik oder einfach die Geräusche im Raum. Lausche, bis der Klang leiser wird. Schließe, wenn es für dich passt, kurz die Augen.

Heute nicht mehr.

Ein freundliches Nein

Frag dich: Was muss heute nicht mehr sein?

Streiche eine nicht notwendige Aufgabe oder verschiebe sie bewusst. Eine kleine Grenze kann Raum für eine echte Pause schaffen.

Du musst den gewonnenen Moment nicht sofort wieder füllen.





RITUAL 7 · ZEIT RESERVIEREN

Ein Termin mit dir selbst.

Zehn Minuten reichen für den Anfang. Wichtig ist nicht die Dauer, sondern dass diese Zeit genauso ernst genommen wird wie andere Termine.

Dein sanfter Wochenrhythmus

MO	3 Atemzüge	**DI**	Bewegung
MI	Fünf Sinne	**DO**	Verbindung
FR	Klang	**SA**	Nein
SO	Zeit für dich		

DREI WEGE

Was brauchst du gerade wirklich?



YOGA

Ich möchte mich bewegen

Yoga ansehen



KLANG

Ich möchte in Klang eintauchen

Klang ansehen



CRANIO

Ich wünsche mir persönliche Begleitung

Cranio ansehen



DEINE AUSZEIT AM WAGRAM

Die Anfahrt darf Teil deiner Auszeit werden.

Du reservierst bewusst Zeit, kommst in Ruhe an und musst während deines Termins nichts organisieren oder nebenbei erledigen.

- Bewusst wählen
  Plane Zeit zum Ankommen ein.
- Alltag zurücklassen
  Schalte Benachrichtigungen aus.
- Luft danach lassen
  Plane nicht sofort den nächsten Punkt.

Was darf jetzt leichter werden?

Wähle nur den Weg, der sich heute stimmig anfühlt.

DIE GUT LESBARE WEBVERSION ÖFFNEN

YOGA

Bewegung in deinem Tempo

WEG ÖFFNEN

KLANG

Stille und Klang bewusst erleben

WEG ÖFFNEN

CRANIO

Persönliche Ruhe im Einzelrahmen

WEG ÖFFNEN

Wohlfühlraum am Wagram

Daniela Dederichs · Rathausplatz 13 · 3465 Königsbrunn am Wagram

kontakt@daniela-dederichs.at · www.daniela-dederichs.at

Bildnachweis: Medienarchiv des Wohlfühlraums am Wagram.

Diese allgemeinen Impulse unterstützen bewusste Pausen und Wohlbefinden. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung.