

SOS
ÜBUNGEN FÜR DICH



deine 2 kurzen
SOS ÜBUNGEN
gegen Reizüberflutung

die dich in 5 Minuten zurück in deine Ruhe bringen

SOS ÜBUNGEN



hey, ich bin

NELLY
WIECANOWSKI

Ich bin staatlich geprüfte Gymnastik und Tanzlehrerin und habe mich auf **somatische Körperarbeit** spezialisiert.

Und begleite Frauen wie **Dich** raus aus dem Dauer-Funktionieren, hin zu mehr Ruhe, Spüren und innerer Sicherheit.

Sowohl in Alltag als auch im Business.

Wenn dein Kopf rauscht, dein Nervensystem überfordert ist und du das Gefühl hast, innerlich voll zu sein, sind diese zwei **SOS-Übungen** für Dich!

Sie helfen dir, schnell aus der Reizüberflutung auszusteigen.

Übung Nr. 1

SCHÜTTTELN

so geht's :

1. Stell dich entspannt hin. Spüre deine Füße auf dem Boden.
2. Beginne locker an zu schütteln.
Erst deine Hände, dann Arme, Schultern & Beine
3. Atme bewusst durch den Mund aus.
Wenn du magst seufze - alles darf raus!

Zusatztipp:

mach Geräusche dazu, Brummen, Summen, Gähnen, Seufzen

4. Schüttel 1-3 Minuten.
Danach: Stehen bleiben. Atmen. Nachspüren.



SHAKE IT!

Warum es wirkt:

Durch das Schütteln bekommt dein Körper das Signal:
Ich bin sicher. Spannung löst sich, dein System reguliert sich.

Übung Nr. 2

AUSSTREICHEN



so geht's :

1. Stelle/setze oder lege dich entspannt und gemütlich hin
2. Beginne, deine Arme langsam von oben nach unten auszustreichen (von den Schultern bis zu den Händen)
3. Streiche auch deinen Brustkorb, Bauch und Rücken aus, bis zu deinen Beinen & Füßen
4. Mache die Bewegung langsam, mit leichtem Druck, als würdest du die Spannung aus deinem Körper streichen
5. Atme tief ein & ganz langsam aus

LET IT FLOW!

Warum es wirkt:

Durch Selbstberührung beruhigt dein Nervensystem.

Du gibst deinem System Halt und kommst wieder bei dir an.



5 min. CHECKLISTE

für einen ruhigen Tag

Wann du die Übungen anwenden kannst:



nach einem stressigen/anstrengenden Gespräch



wenn du das Gefühl hast, innerlich zu explodieren



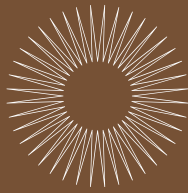
vor einem vollen Tag mit vielen Eindrücken



nach viel Bildschirmzeit oder Social Media



wenn du dich nicht mehr wirklich spürst



DEIN KÖRPER IST MEHR ALS EIN TO-DO!

Du wünschst dir mehr Tools, die dich raus aus dem Dauerstress und zurück in echte Selbstverbindung bringen?



Dann folg mir auf Instagram & werde ein Teil meiner WhatsApp Community.



Mein Wunsch für Dich: **Spüren statt Funktionieren** darf dein neues Normal werden!

 [hiddenspaces.de](https://www.instagram.com/hiddenspaces.de)