

Mein Morgenritual

10 BIS 15 MINUTEN NUR FÜR DICH

Ein sanfter Start in den Tag, der dir Ruhe, Energie und Klarheit schenkt. Du musst nichts perfekt machen. Es geht darum, bewusst aufzuwachen, deinen Körper in Bewegung zu bringen und dir selbst ein paar Minuten zu schenken, bevor der Alltag beginnt.

1

Wach werden und Wasser trinken



- Steh in Ruhe auf und öffne die Vorhänge.
- Trink ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone.
- Atme einmal tief durch und komm bewusst in deinen neuen Tag an.



Das Wasser hilft dir, deinen Flüssigkeitshaushalt nach der Nacht aufzufüllen. Die Zitrone gibt Geschmack, die Entgiftung übernehmen vor allem Leber und Nieren.

2

Gesicht bewusst mit kaltem Wasser waschen



- Lass kühles Wasser über dein Gesicht laufen.
- Spüre die Frische auf deiner Haut.
- Sag dir innerlich: „Ich bin wach. Ich bin hier. Ich starte bewusst in meinen Tag.“



Es muss nicht eiskalt sein. Angenehm kühles Wasser reicht völlig aus.

3

Kerze anzünden und Gedanken aufschreiben



- Zünde deine Kerze an.
- Setz dich bequem hin und schlage dein Notizbuch auf.
- Schreib drei kurze Dinge auf:
 1. Wofür bin ich heute dankbar?
 2. Wie möchte ich mich heute fühlen?
 3. Was ist heute wirklich wichtig?



Schreibe einfach drauflos. Es muss nicht perfekt sein. Lass die Kerze nie unbeaufsichtigt brennen.

4

Den Körper sanft aktivieren



- Einfache Bewegungen reichen, um deinen Kreislauf in Schwingung zu bringen, deine Gelenke zu mobilisieren und die Steifheit nach der Nacht zu lösen.
- Mach die Bewegungen langsam und ohne Druck.
- Die genaue Anleitung findest du unten.

5

Kurz innehalten und ruhig atmen



- Setz dich bequem hin, schließe die Augen und atme ruhig.
- Lass deine Gedanken kommen und gehen.
- Beende den Moment mit einem Satz:

„Ich gehe ruhig in diesen Tag. Ich konzentriere mich auf das, was mir wichtig ist, und nehme mir die Zeit, die ich brauche.“

Die Körperaktivierung im Detail

LEICHT UND OHNE DRUCK

Tamy Christine Feist
www.tamyfeist.de

Kleine Rituale. Große Wirkung.

1 Ganzkörper strecken



- Stell dich hüftbreit hin.
- Strecke beide Arme über den Kopf, mach dich lang und atme tief ein.
- Beim Ausatmen lässt du die Arme wieder sinken.
- Wiederhole das drei- bis viermal.



Das weckt dich auf und lockert den Körper.

2 Schultern kreisen



- Zieh die Schultern langsam nach oben, bewege sie nach hinten und lass sie wieder sinken.
- Wiederhole die Bewegung fünf- bis achtmal und kreise danach einige Male nach vorn.



Das löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

3 Oberkörper drehen



- Stell dich bequem hin, lass die Arme locker hängen und drehe deinen Oberkörper sanft nach rechts und links.
- Dein Becken bleibt möglichst nach vorn ausgerichtet.



Das mobilisiert deinen Rücken und bringt Bewegung in den Oberkörper.

4 Kleine Kniebeugen



- Stell deine Füße ungefähr schulterbreit auseinander.
- Schieb das Gesäß nach hinten, beuge die Knie ein wenig und richte dich wieder auf.
- Wiederhole das fünf- bis zehnmal.
- Bei Bedarf halte dich an einer Stuhllehne fest.



Das aktiviert deine Beine und Gesäß. Geh nur so tief, wie es sich angenehm anfühlt.

5 Auf die Zehenspitzen stellen



- Halte dich bei Bedarf an einem Stuhl fest.
- Hebe langsam die Fersen an, stell dich auf die Zehenspitzen und senke sie wieder ab.
- Wiederhole das acht- bis zwölfmal.



Das aktiviert deine Waden und fördert die Beweglichkeit deiner Sprunggelenke.

6 Locker werden und ruhig atmen



- Schüttle deine Arme und Beine locker aus.
- Stell dich anschließend aufrecht hin und atme entspannt ein und langsam wieder aus.



Du beendest die Bewegung ruhig und startest mit einem angenehmen Körpergefühl in den Tag.



Das Handy bleibt liegen

- Leg dein Handy am besten schon am Vorabend außer Reichweite.
- Schau morgens weder auf Nachrichten noch auf Social Media.
- Mach zuerst dein Morgenritual, ohne dich von Benachrichtigungen ablenken zu lassen.
- Benutze dein Handy erst, wenn du mit deiner Routine fertig bist und bewusst in den Alltag startest.

Meine Morgenroutine – Checkliste

- ☐ Lauwarmes Zitronenwasser trinken
- ☐ Gesicht mit kaltem Wasser waschen
- ☐ Kerze anzünden und Tagebuch schreiben
- ☐ Körperaktivierung
- ☐ Kurz innehalten und ruhig atmen
- ☐ Handy bis zum Ende beiseite lassen