

Stärke von Innen
DEIN 15-MINUTEN-
POWER-RITUAL



“Mini-Yoga, Beckenboden &
Meditation für Halt & Leichtigkeit”

BY KRISTIN PALM

“Wer bin ich?”

Hi, ich bin Kristin! Ich begleite Frauen mit Yoga, Coaching und meinem physiotherapeutischen Background. Dieses Ritual schenkt dir mehr Halt im Körper & Ruhe im Kopf – perfekt für deinen Alltag.



important fact:

Als zweifache Mutter und Frau eines Marineoffiziers habe ich erkannt, dass ich so, wie ich momentan lebe – also nur im Alltag funktioniere – nicht weitermachen kann, ohne dabei krank zu werden!

Ich funktionierte. Es lief. Aber ich war nicht mehr ICH. Wer war denn eigentlich dieses ICH? Ich hatte Mich schon lange nicht mehr gesehen. Nicht gefühlt. Nicht gespürt. Nicht gehört und auch nicht mehr gesehen. Erkennst du dich gerade wieder? Funktionierst du auch nur noch und weißt aber gar nicht mehr wer DU wirklich bist?

Was liebst du? Was lebst du davon gerade? Was traust du dir davon in Gedanken auszuspielen und was nicht? Was davon sprichst du laut aus und was nicht? Fang bei Dir an – ohne deine weibliche Power Energie kannst du dich nicht gut um deine Power Kids kümmern. Oder? Mehr Power für Dich – Mehr Power für die Kids – Ein WIN WIN für ALLE!



Schritt 1 : Dein Innerer Halt

1. Deine tägliche Situation beim Zähne putzen. Krumm gebückt/ gebeugt über dem Waschbecken.
2. Wie kannst du es besser machen?
Geh leicht in die Knie. Schiebe deine Lendenwirbelsäule in 0-Position. Also ziehe das Schambein nach vorn oben und strecke gleichzeitig die Lendenwirbelsäule. Und zieh nochmal das Schambein zum Bauchnabel naaaaach!
3. Nimm die Schultern zurück- nach hinten unten zur Wirbelsäule, lächel hier für dich und putze in dieser Haltung. Hachte auf die gerade Wirbelsäule!

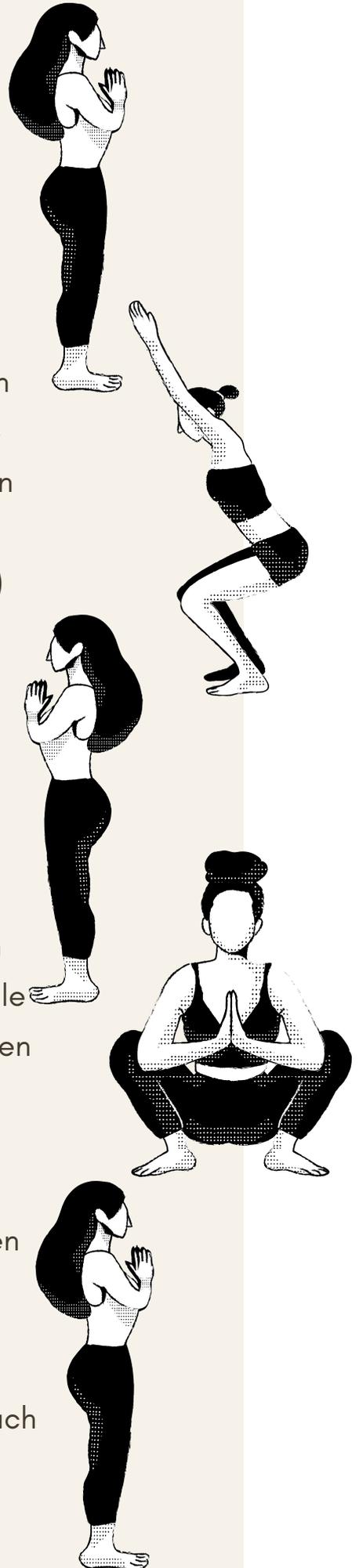
“

Dein Alltag ist dein persönliches Fitnessstudio. Erlaube neuen Gewohnheiten, sich zu entwickeln. Diese neuen Gewohnheiten werden die Routinen von morgen!

“Kristin Palm”

Schritt 2: Dein Mini Yoga Flow

1. Tadasana mit den Händen vor der Brust, gesenktem Kinn und sanft geschlossenen Augen. Tief einatmen....
2. Bei der nächsten Ausatmung kommst du in den Stuhl. Deine Hände ziehen dich über die Seite kreisförmig weit nach oben zur Sonne und dein Schambein ziehst und hältst du Richtung Bauchnabel. 3-4 Atemzüge halten. Lächeln ;-)
Setz dich tief!
3. Tiefe Einatmung und bei der nächsten Ausatmung gehst du zurück ins Tadasana um bei der nächsten Ausatmung die Beine weiter als Hüftbreit auseinander zu stellen und....
4. du setzt dich in die Hocke und drückst mit den Ellenbogen deine Knie auseinander. Wirbelsäule und Kopf aufrichten. Hände vor der Brust, Augen schließen und 2-3 Atemzüge halten.
5. Tief ein und ausatmen und während der nächsten Ausatmung kommst du mit kreisförmigen Armen über deine Seite nach oben in den Stand, ins Tadasana zurück. Verweile hier.
6. Diesen Mini Flow gern 3-5x wiederholen, je nach deinem Wunsch :-)



“

Be yourself and
not only a copy of someone else.

–Kristin Palm–

Schritt 3: Deine 10 – Minuten–Meditation

Scanne dir hier mit deinem Handy den QR Code und mache es dir gemütlich für die nächsten 10 Minuten.

Deine Zeit für Dich und dein Power-Mama Herz zur Erdung und Ankommen bei Dir selbst!



Hier ist dein Link – <https://youtu.be/8rTO06bb5Nw>

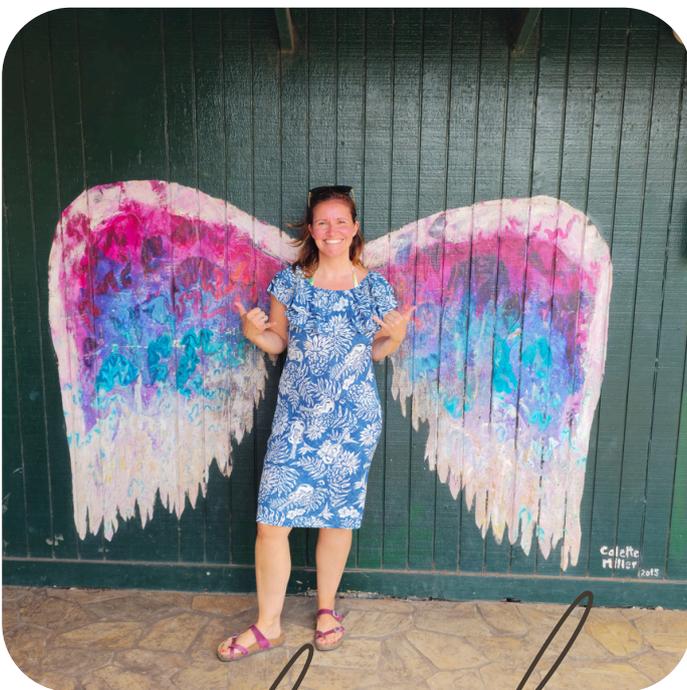
Oder starte die AI Funktion deines Handys und klicke dort auf den link.

www.kristinpalm.de

Dein nächster Schritt:

Dieses kurze und trotzdem tiefgreifende Ritual schenkt Dir in nur 15 Minuten neue Power Kraft und tiefe Verbindung zu Dir selbst! Wenn du tiefer eintauchen möchtest, begleite ich dich mit Yoga, Spiritual Life Coaching und ganzheitlichem Physio Wissen auf deiner Reise zu deiner Inneren Stärke und dem Weg zu DIR selbst.

Pass auf DICH auf und schön das es Dich gibt!



Bleib in Kontakt mit mir:

Insta: [kristin.palm.de](https://www.instagram.com/kristin.palm.de)

Podcast: Inner Flow-Build your own

Youtube: [@kristinpalm-coach](https://www.youtube.com/@kristinpalm-coach)

E-mail: moine@kristinpalm.de

Website: www.kristinpalm.de

Thank you!

www.kristinpalm.de