

*Zurück zu dir*

# DEIN 15-MIN-RITUAL FÜR HALT, LEICHTIGKEIT & INNERE STÄRKE



Mini-Yoga, Beckenboden &  
Meditation für Frauen, die sich  
selbst nicht mehr vergessen wollen

**BY KRISTIN PALM**

# Hi, ich bin Kristin — Yogalehrerin, Spiritual Life Coach und Physiotherapeutin.

Ich begleite Frauen, die jeden Tag viel geben – und dabei sich selbst aus den Augen verloren haben. Mit diesem Ritual schenkst du dir täglich 15 Minuten echter Verbindung zu dir: mehr Halt im Körper, mehr Ruhe im Kopf.



*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!

Vielleicht kennst du das auch. Dieses leise Gefühl, irgendwo unterwegs dich selbst verloren zu haben.

Dieses Ritual habe ich für dich – und für mich – erschaffen. Als tägliche Erinnerung:

Du bist mehr als deine To-do-Liste. Und 15 Minuten können alles verändern.



## 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!

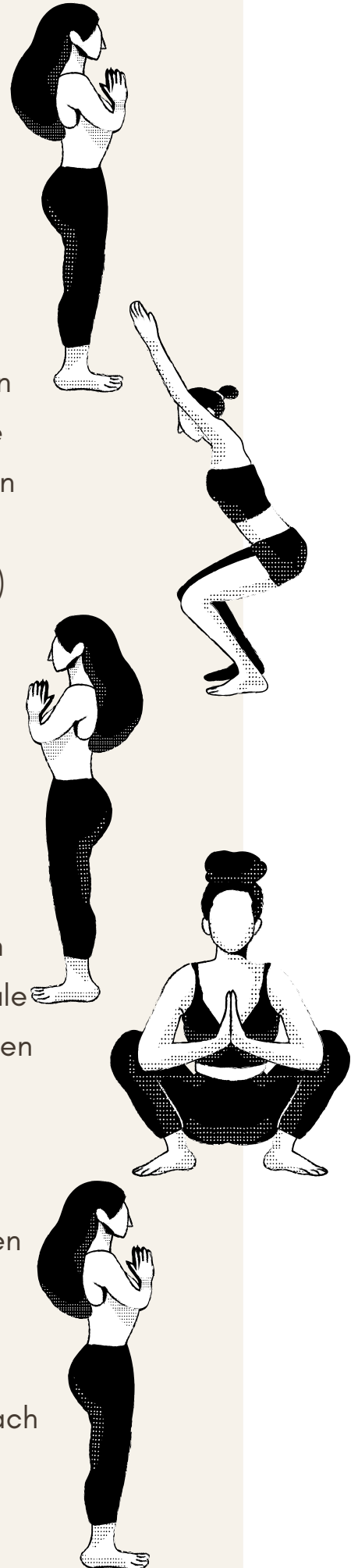
“

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: Meditation: Dein Nervensystem darf jetzt loslassen.

Scanne den QR-Code, mach es dir  
gemütlich – und gib dir diese 10 Minuten  
wirklich. Nicht als Belohnung. Als dein  
gutes Recht.

Diese Meditation bringt dich zurück zu  
dir. Geerdet. Still. Verbunden.



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

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

---

[www.kristinpalm.de](http://www.kristinpalm.de)

## Dein nächster Schritt:

Dieses Ritual ist kein weiterer Punkt auf deiner To-do-Liste.

Es ist deine tägliche Erlaubnis, du zu sein.

Wenn du tiefer eintauchen möchtest – mit Yoga, Spiritual Life Coaching und ganzheitlichem Physio-Wissen – begleite ich dich auf deinem Weg zurück zu dir selbst.

Pass auf dich auf. Und schön, dass es dich gibt. 🌿

Deine Kristin



## 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](mailto:moine@kristinpalm.de)

[Website: www.kristinpalm.de](http://www.kristinpalm.de)

*Thank you!*

---

[www.kristinpalm.de](http://www.kristinpalm.de)