

# DAS WIN-PROGRAMM: IHRE QUELLE FÜR WELLNESS, INSPIRATION UND ERNÄHRUNG



## DAS BRAUCHEN SIE:

STIFT UND PAPIER

EINEN GESUNDEN  
SNACK, Z. B.  
EINE HANDVOLL  
MANDELN

## SCHRITT 1 KÖRPERLICHE ANSPANNUNG LÖSEN:



Strecken Sie im Sitzen die Wirbelsäule und drehen Sie das Kinn zur linken Schulter. Einatmen, ausatmen und dabei das Kinn über die Brust zur rechten Schulter rollen. Dreimal je Seite wiederholen.



Einatmen, die Schultern bis zu den Ohren hochziehen und den Atem anhalten. Durch den Mund ausatmen und die Schultern lösen. Dreimal wiederholen.



Im Sitzen einatmen und die Wirbelsäule strecken. Ausatmen, den linken Arm über die rechte Hüfte führen und den Rumpf nach rechts drehen. Position vier Atemzüge lang halten und links wiederholen.

## SCHRITT 2 DEN KOPF FREIMACHEN UND STRESS ABBAUEN:



1

Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand und setzen Sie sich bequem hin.

2

Nehmen Sie Ihre Umgebung in sich auf, lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und ziehen Sie Inspiration aus dem, was Sie umgibt.

3

Konzentrieren Sie sich auf kleinste Details: Was hören Sie? Wie fühlt sich der Boden an? Welche Farben sehen Sie?

4

Nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit und lassen Sie Ihrer Feder und Kreativität freien Lauf.

## SCHRITT 3 GEBEN SIE IHREM KÖRPER, WAS ER BRAUCHT:

Nehmen Sie einen gesunden Snack zu sich, z. B. eine Handvoll proteinreicher Mandeln. Diese natürliche Quelle für Ballaststoffe und Mineralien wie Magnesium und Zink lässt Sie auch stressige Tage entspannt überstehen.

