

Mama-Relax

— 10 MINUTEN AUSZEIT FÜR DICH —



ATEM



RUHE



LOS LASSEN

DEIN WORKBOOK

für mehr Entspannung
und neue Energie im Alltag

 PhysioTeam Steinecke
Ardeystr. 109
58452 Witten

 02302 9334801
 pt-steinecke@gmx.de
 www.physioteam-witten.de



QR-CODE
FÜR DEINE
VIDEOS

Willkommen

SCHÖN, DASS DU
HIER BIST.



Der Alltag als Mama ist oft voll.
Zwischen Familie, Haushalt, Arbeit und
Organisation bleibt für einen selbst
häufig wenig Zeit.

Dieses Workbook soll dir helfen, kleine
Momente für dich zu schaffen.

Schon wenige Minuten können einen
Unterschied machen.

Es geht nicht um Perfektion.

Es geht darum, für dich da zu sein.



DIESER MOMENT GEHÖRT DIR.

Nimm dir die Zeit, die du
brauchst – für dich, deinen
Körper und deinen Atem.

HEUTE WÜNSCHE ICH MIR MEHR:



RUHE

☐


ENERGIE

☐


GELASSENHEIT

☐


SCHLAF

☐


ZEIT FÜR MICH

☐


ENTSPANNUNG

☐


MEIN GEDANKE FÜR HEUTE:

Was tut mir gerade gut?

Worauf freue ich mich heute?



KLEINER TIPP:

Es muss nicht viel Zeit sein. Es muss nur deine Zeit sein.
Schon 2–10 Minuten am Tag können Wunder bewirken.



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.

Mein Stress-Check

WIE GEHT ES MIR AKTUELL WIRKLICH?



WIE WÜRDIE ICH MEINEN STRESS GERADE EINSCHÄTZEN?



Ich fühle mich meist ruhig und ausgeglichen.



Ich merke erste Anzeichen von Stress.



Ich fühle mich häufig erschöpft oder überfordert.

KREUZE AN, WAS AUF DICH ZUTRIFFT:



Ich bin häufig müde.



Ich komme schwer zur Ruhe.



Ich habe oft Verspannungen.



Ich fühle mich gehetzt.



Ich vergesse Pausen.



Ich nehme mir selten Zeit für mich.



Mein Akku ist oft leer.



Stress verschwindet selten von allein.

Schon 2–10 Minuten bewusste Pause können deinem Körper helfen, wieder in die Balance zu kommen.



MEINE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG AKTUELL:



HEUTE MÖCHTE ICH BEWUSST LOSLASSEN:



KLEINER TIPP FÜR DICH:

Du musst nicht alles auf einmal ändern. Wähle einen kleinen Schritt und sei stolz auf dich, wenn du ihn gehst.



SCANNEN & ENTSPANNEN

Hier findest du deine geführten Entspannungs-audios und Videos.



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.



Dein Bodywärmer-Moment

WÄRME. RUHE. LOSLASSEN.



DER ERSTE SCHRITT ZU DEINER AUSZEIT

Der beiliegende Bodywärmer ist für deine erste Mama-Relax-Auszeit gedacht. Nutze ihn ganz bewusst.

Wärme kann helfen:

- ✓ loszulassen
- ✓ zur Ruhe zu kommen
- ✓ den Körper wahrzunehmen
- ✓ den Moment bewusster zu erleben



MEIN MAMA-RELAX RITUAL

Heute nutze ich den Bodywärmer:

- ☐ am Bauch
- ☐ am unteren Rücken
- ☐ im Schulterbereich
- ☐ an einer anderen Stelle



WIE MÖCHTE ICH MICH NACH MEINER AUSZEIT FÜHLEN?



KLEINER TIPP

Schalte für 10 Minuten dein Handy auf lautlos. Je weniger Ablenkung, desto leichter kann dein Körper entspannen.



VIDEOANLEITUNG STARTEN

Scanne den QR-Code und erhalte eine kurze Anleitung zur Anwendung deines Bodywärmers und für dein Ritual.



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.



DEINE 3-MINUTEN-ATEMPAUSE



Wenn wenig Zeit ist, reichen oft schon wenige bewusste Atemzüge.

1

ANKOMMEN

Spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden.
Lass deine Schultern locker werden.



2

HAND AUF DEN BAUCH

Lege eine Hand auf deinen Bauch.
Nimm wahr, wie sich dein Atem bewegt.



3

VIER RUHIGE ATEMZÜGE



Einatmen



Ausatmen



Einatmen



Ausatmen



4

LOSLASSEN



Schultern



Kiefer



Stirn



Bauch



WAS BRAUCHE ICH HEUTE?



MEINE PERSÖNLICHE ERINNERUNG

Wann möchte ich diese Übung nutzen?

☐

morgens

☐

abends

☐

mittags

☐

wenn ich gestresst bin

☐

nachmittags

☐

vor dem Schlafengehen



MAMA-RELAX TIPP

Nicht jeder Tag braucht eine lange Pause.
Manchmal reichen schon wenige bewusste Atemzüge.



ATEM- & ENTSPANNUNGSRoutine STARTEN

Scanne den QR-Code und starte deine kurze Auszeit.



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.



MEINE MAMA-RELAX WOCHE

KLEINE SCHRITTE. GROSSE WIRKUNG.



Du musst nicht jeden Tag 10 Minuten schaffen.
Jede bewusste Pause zählt.

TAG	3-MINUTEN- ATEMPAUSE 	10-MINUTEN- AUSZEIT 
Montag	☐	☐
Dienstag	☐	☐
Mittwoch	☐	☐
Donnerstag	☐	☐
Freitag	☐	☐
Samstag	☐	☐
Sonntag	☐	☐

DAS HAT MIR BESONDERS GUT GETAN:



DARAUF BIN ICH STOLZ:



MAMA-RELAX IMPULS

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Perfektion.
Schon wenige Minuten können deinem Körper helfen,
wieder in die Balance zu kommen.



DEINE AUSZEIT BEGLEITEN LASSEN

Scanne den QR-Code und starte dein
10-Minuten-Auszeit Audio.

Nimm dir Zeit. Für dich.
Für mehr Ruhe in deinem Alltag.

Audio starten
und entspannen 



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.



MEINE KRAFTQUELLEN

Was tut mir wirklich gut?



Im Alltag verlieren wir oft den Blick dafür, was uns eigentlich Energie schenkt. Diese Seite hilft dir dabei, deine persönlichen Kraftquellen wieder bewusster wahrzunehmen.

*Nicht alles muss groß sein.
Oft sind es die kleinen Dinge.*

DAS TUT MIR GUT:

- ☐ Spazieren gehen
- ☐ Bewegung
- ☐ Musik hören
- ☐ Lesen
- ☐ Tee trinken
- ☐ Wärme genießen
- ☐ Zeit mit Freunden
- ☐ Zeit alleine
- ☐ Natur
- ☐ Entspannungsübungen
- ☐ Etwas anderes:

DREI DINGE, DIE MIR AKTUELL BESONDERS GUTTUN:

1. _____

2. _____

3. _____

MEIN MAMA-RELAX VERSPRECHEN

Diese Woche nehme ich mir bewusst Zeit für:

DAS MÖCHTE ICH MIR MERKEN:

KRAFTQUELLEN-MOMENT

Manchmal brauchen wir nicht mehr Zeit.
Manchmal brauchen wir nur eine bewusste
Entscheidung für uns selbst.

Kraft kommt
nicht von
Außen, sondern
aus Momenten,
die dir guttun.

Erlaube dir, auf dich zu achten.

Du bist wichtig. Deine Auszeit ist wichtig.
Dein Wohlbefinden ist wichtig.

Und du hast es verdient!



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.



JEDER KLEINE MOMENT ZÄHLT



Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles schaffen.

Schon wenige bewusste Minuten können helfen,
wieder etwas mehr Ruhe in deinen Alltag zu bringen.

Wichtig ist nicht, wie oft du es schaffst.

Wichtig ist, dass du immer wieder anfängst.

MEIN SATZ FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:



*Du hast dir Zeit für dich genommen.
Und das ist wertvoll!*



Bleib freundlich mit dir.

Gib dir die Erlaubnis, Pausen zu machen.

Dein Körper und dein Wohlbefinden werden es dir danken.



WIR SIND FÜR DICH DA!

PhysioTeam Steinecke



Ardeystr. 109
58452 Witten



02302 9334801



pt-steinecke@gmx.de



www.physioteam-witten.de



Für deine Gesundheit.

Für dich.

MÖCHTEST DU MEHR FÜR DICH TUN?

Wir unterstützen dich gerne mit
individueller Beratung, einem
Beckenboden-Check und
einem passenden Trainingsplan.



DANKE AN DICH!

Danke, dass du dir dieses Workbook geschenkt hast.
Du bist wichtig. Deine Auszeit ist wichtig.

Schön, dass es dich gibt! ♥



Atem. Ruhe. Wärme. Loslassen.

