

Andrea Helten

Ich zähle jetzt bis

Mit Yoga, Achtsamkeit und
Selbstfürsorge entspannt
durch den Familienalltag

Ommm



riva

© des Titels »Ich zähle jetzt bis Ommm« von Andrea Helten (ISBN Print: 978-3-7423-2321-7)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Das kraftvolle Potenzial der Familie spüren	6
1 System moderne Familie – der ganz alltägliche Wahnsinn	15
Familie im Wandel	16
Was Stress mit uns macht	25
2 Guten Morgen, lieber Alltag!	39
Ein neuer Tag: 24 Stunden, um es anders zu machen als gestern!	40
Gemeinsame Anti-Hektik-Rituale für einen entspannten Start in den Tag ..	45
Yogaübungen zum Wachwerden und Durchstarten	48
3 Den Vormittags-Peak optimal nutzen	61
Rote-Teppich-Momente am Vormittag	62
Yogaübungen für Fokus, Konzentration und Selbstbewusstsein	63
Mit kleinen Stärkungsritualen gegen Ängste	74
4 Hilfe, ich stecke im Mittagstief!	81
Ausgepowert – und es ist erst 13 Uhr	82
Yogaübungen statt Schnitzelkoma: Lass deine Mitochondrien tanzen!	84
Mindful Lunchbox: Kleine Rituale als Krafttankstellen	94

5 Koordinationshölle Nachmittag	97
Der Nachmittag: Kurz-Sprint für deine Energie	98
Entspannende Yogaübungen für den Nachmittag	99
Anstelle von Ritualen am Nachmittag: Drei handfeste Tipps aus dem Projektmanagement	105
6 Endlich (Feier-)Abend	
I can't believe, we came here	111
Feiert euch JETZT	112
Yogaübungen zum Loslassen und zur Schlafförderung	113
Happy Family – Rituale für einen harmonischen Ausklang des Tages	121
7 Wochenende ist, was ihr draus macht	129
Bist du auch eine »Managing Director Weekend« ?	130
Yogaübungen für die Me-Time am Wochenende	134
Gemeinsame Yogaübungen für die Us-Time am Wochenende	138
Rituale für ein gelungenes Wochenende	146
Ein paar letzte Worte	151
Quellen	152
Stichwortverzeichnis	154
Verzeichnis der Übungen und Rituale	155
Danke	157
Über die Autorin	159