Tag für Tag entspannter

Weniger Stress, mehr Energie: Bereits 2 bis 3 dieser einfachen Routinen geben Ihnen Rückenwind im Alltag. Probieren Sie es aus!

Morgens

Wechseldusche
Heiss. Kalt. Repeat. Kostet etwas Überwindung, macht aber Kreislauf plus Immunsystem fit – und gute Laune!

Positive Gedanken
Einfach effektiv: Gleich nach dem Aufstehen in eine wohltuende Situation oder Umgebung hineinversetzen.

Zitronenwasser
Sauer macht wach: Eine halbe Zitrone und 250 ml lauwarmes Wasser (plus evtl. Honig).

Mittags

Waldbaden
Ab in den Wald – denn auch eine kurze «grüne» Auszeit macht fitter, gesünder und entspannter.

Meditation
«Ommmmmmmm» – oder ganz anders? Bereits 5–10 Minuten tief atmen und Gedanken vorbeiziehen lassen hilft.

Entspannungs-Playlist
Klingt besser als jeder Wecker: die passenden Songs, um dem Tag einen gesunden Rhythmus zu geben.

Hier auf Spotify hören

Im Job

Verdauungsyoga
Der Verdauungsspaziergang fürs Wohnzimmer oder Büro: Schon 10 Minuten Yoga verhindern das Mittagstief.

Zum Video: css.ch/verdauung-yoga

Stress wegatmen
4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen – löst nicht alles, bringt aber immer etwas.

Nacken mobilisieren
Muskeln dehnen und Durchblutung anregen gegen Verspannungen: Im Wechsel den Kopf zur Seite neigen, zur Seite drehen und nicken.

Mehr dazu? css.ch/nacken

Abends

Goodnight-Playlist
Wie man sich bettet, so schläft man – auch musikalisch. Diese Playlist hilft für einen guten Abschluss.

Hier auf Spotify hören

Aromakissen
Lavendelöl im Duftsäckchen oder einfach neben dem Bett – wirkt entkrampfend und beruhigend.

Fussreflexzonenmassage
Tut gut und kann Blockaden im ganzen Körper lösen.

Mehr dazu? css.ch/reflexzonen

Noch mehr Entspannendes?
css.ch/entspannung

Deine Gesundheit.
Dein Partner.