



Benutze diese Vorlage, um deinen individuellen Übungsplan zu erstellen.

## **Du musst nicht alle Übungen jeden Tag machen!**

**Mein Vorschlag:** suche dir die Übungen aus, die dir am meisten Spass machen und am meisten was bringen. Mache sie so oft, wie für dich möglich ist. 3x Woche 10-15 Minuten ist ein guter Anfang. Markiere sie im Plan mit einem Textmarker.

Du kannst auch noch kleinere Einheiten zusammenstellen. Z. B. 8 Minuten in der Mittagspause und 5 Minuten abends. Du kannst dann für jede Praxisvariante verschiedene Textmarker benutzen.

Mit der Zeit kannst du die Übungen in deinem persönlichen Programm austauschen.

Suche dir 3 Übungen aus, die du an den Tagen machst, wo du das Gefühl hast "ICH HABE KEINE ZEIT!" 2-3 Minuten kannst du auch an den busy Tagen reinschieben. Wer weiß, vielleicht werden es **die besten 2-3 Minuten**.

Integriere auch Atemübungen und Entspannung in deine Routine. Manchmal liegt der Schlüssel im WENIGER machen, statt mehr.

Lies unbedingt die Grundlagen im Workbook durch.

# ÜBUNGSPLAN



MONAT \_\_\_\_\_

Übung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Notizen
360° Atmung																																
Augenübungen																																
Selbstmassage																																
Schultern kreisen																																
Schütteln, springen																																
Chicken Head																																
Vom Suppenteller zur Salatschüssel																																
Marionette																																
Nockenwelle																																
Reverse Warrior 1																																
Ausfallschritt mit Block																																
Unterarme abstreifen in Stuhlhaltung																																
Schulterblatt Push-Ups																																
1/2 Vorbeuge m. Kaktusarmen																																
Heuschrecke																																
Königskobra																																

NOTIZEN:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

# ÜBUNGSPLAN



MONAT \_\_\_\_\_

Übung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Notizen	
Stift rollen																																	
Nacken Release - hinterer Nacken																																	
Nacken Release - Seiten des Halses																																	
Nacken Release - diagonal																																	
Nacken Release - Rotation																																	
Kiefer Release - öffnen																																	
Kopf heben & Fische ohne Fisch																																	
Kiefer Release - schließen																																	
Löwenatmung																																	
Brustmuskulatur Dehnung																																	
Passive Herzöffnung																																	
Adlerarme																																	
Liegende Drehung																																	
Happy Baby																																	
Unterstützte Schulterbrücke																																	
Savasana																																	