

STRESS-S.O.S. IN DEN WECHSELJAHREN

Dein Quick Guide für ein reguliertes Nervensystem



OM Shanti, ich bin Claire Oberwinter – Yogalehrerin, zertifizierte Wechseljahreberaterin und Coach für Nervensystem-Regulation (NESC). Ich unterstütze Frauen dabei, die Wechseljahre nicht als Krise, sondern als kraftvolle Neuausrichtung zu erleben.

Mit Hilfe von Yoga und Embodiment-Techniken begleite ich dich dabei, die biologische Sicherheit in deinem Körper wiederherzustellen, damit du von der „Stress-Queen“ zur entspannten Regisseurin deines Wohlbefindens wirst.

Dieser Quick Guide enthält 3 der effektivsten Übungen zur Sofort-Regulation, die ich oft in meinen Beratungen und Yogastunden nutze. Er hat sich bereits dutzende Male bewährt, um den biologischen „Alarmknopf“ im Körper auszuschalten, den sinkende Hormone oft drücken.

Ohne diese Tools verlierst du wertvolle Energie in der Stress-Spirale der Wechseljahre. Mit diesem Guide hast du erprobte Übungen an der Hand, mit denen du in nur 60 Sekunden dein Nervensystem beruhigst – egal, wie sehr es im Außen (oder in deinem Hormonhaushalt) gerade stürmt. Du kannst sie „easy peasy“ in deinen Alltag integrieren, da schon wenige Minuten Praxis hoch effektiv sind.

Nutze dieses PDF und erzähle mir gerne von deinen Ergebnissen!



ÜBUNGEN

ÜBUNG 1: ABKLOPFEN (BIO-RELEASE)

- Stelle dich barfuß aufrecht hin.
- Klopfe deinen Körper in 3 Runden von oben bis unten ab. Dies hilft, gestaute Stressenergie zu lösen.
- Jede Runde ca. 1 Minute:
 - Runde 1: Mit den Fingerspitzen (sanfte Aktivierung).
 - Runde 2: Mit den Handflächen (deutliches Spüren).
 - Runde 3: Mit den Fäusten (kraftvolles Lösen).

ÜBUNG 2: TIEFE VAGUS-ATMUNG

- Setze dich aufrecht hin, lege die Hände auf den Bauch.
- Atme tief ein, sodass sich die Bauchdecke weit nach außen wölbt.
- Atme vollständig aus und ziehe die Bauchdecke sanft nach innen.
- Wiederhole dies für ca. 3-5 Minuten.
- Warum es hilft: Es stimuliert den Vagusnerv und signalisiert deinem System sofort: „Du bist sicher.“

ÜBUNG 3: GROUNDING (ANKERN)

- Stelle dich (idealweise barfuß) stabil auf den Boden.
- Schließe die Augen oder fixiere einen Punkt.
- Fokussiere dich für ca. 3-5 Minuten voll auf das Spüren deiner Fußsohlen auf der Erde.
- Warum es hilft: Es holt dich sofort aus dem „Brain Fog“ oder dem Gedankenkarussell zurück in den Moment.

