

10 ultimative Tipps für mehr Entspannung im Familienalltag

VON LENA LICHT



WWW.LENALICHTONLINE.DE



Hallo, ich bin Lena, als Yoga-, Hypnose,- und Entspannungscoach sowie ganzheitliche Ernährungsberaterin unterstütze ich Mütter und werdenden Müttern dabei, wieder in ihre Entspannung, Verbindung und Kraft zu kommen.

Folgende Themen kenne ich und habe sie selbst durchlebt:
Selbstwert, Mentale- und körperliche Erschöpfung, Selbstsabotage uvm.

Mein eigenes Mutter sein und meine Erfahrungen schaffen ein tiefes Verständnis für andere Mütter.

Hier bekommst du einige meiner Tipps für ein entspanntes Familienleben. Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen.

Von Herzen alles Liebe für dich und deine Familie.

Deine, Lena



1. Dein Magischer Morgen

Beginne Deinen Tag mit einer Morgenroutine. Atemübungen, Yoga, Embodiment, Meditation, Affirmationen und Intentionen für den Tag.



2. Triggeralarm? Lasse ganz bewusst los.

Bei Wut/ Aggressionen und Überforderung in die Bauchatmung kommen, die Beobachterrolle einnehmen und loslassen, ohne mit dem Kopf durch die Wand zu wollen.



3. Unter Tags achtsam sein.

Wahrnehmungsübungen (Körperwahrnehmung, Atmung, bewusstes Essen, Trinken, Sehen, Gehen, Stehen, Arbeiten, Sprechen, Kinder beobachten, usw.)



4. Quality Time mit den Kindern einplanen und Nähe-und Bedürfnis-Akkus aufladen.

30 Minuten mit den Kindern aktiv reden, spielen, wahrnehmen, Zeit teilen, kuscheln, lesen, entspannen, da sein. Ohne Fernseher oder Fremdentertainment



5. Jeden Tag rausgehen.

Bewegung und frische Luft machen wache Kinder müde. Spielplatz, Unternehmungen, Freunde treffen, etc.



6. Ruhephasen/ Auszeiten für Kinder einplanen.

Entspannung kann trainiert werden, Kuschelecke einrichten, unsere Tochter liebt es z.B. eine Traumreise zu hören.



7. Essensplan einrichten und Meal Prep einbeziehen.
 Spart viel Zeit im Familienalltag. Kühlschrankscheck und bewussten Umgang mit Ernährung, insbesondere Zucker (Kohlenhydrate, giftige Zuckeraustauschstoffe etc.) etablieren.



8. Auszeit(en) für Dich.
 Auch wenn sie kurz sind, in Summe 30-40 Minuten über den Tag verteilt. Essenszeiten gehören nicht dazu. (Digital detox beim Essen.)



9. Feste Elternsprechzeiten nur für Eltern einrichten
 (Wochentag/Stunde), gilt auch für Körpersprache ;-)
 Ich weiss klingt nicht so romantisch, aber ohne Planung weniger oder gar kein Sex, right?



10. Zeitplanung für Elternprojekte und Familienalltag

Wo soll es für Euch als Familie/ Paar hingehen?

Was wünscht ihr Euch für Euer Leben?

Was sind Eure Träume und Visionen?

Wie sinnerfüllt darf es sein?

Die Beantwortung der Fragen zur Lebensplanung und Zielsetzung braucht Zeit. Wie bei allem im Leben gilt wohl, Zeit hat man nicht, man muss sie sich nehmen.

Mein Extra-Tipp:

Vorstellungen wie etwas "richtig" zu sein hat, loslassen.

Versuchen es öfter mal mit einem LACHEN zu sehen.

Sich selbst und andere nicht so unter Druck setzen und

auf ein "es kommt schon gut" fokussieren.

DU BIST GUT GENUG. DU BIST WERTVOLL.

DU BIST WUNDERBAR.

NOTIZEN:



Willst Du wissen, wie Du dich aus dem Funktionsmodus befreist, dich voller Energie und dabei vollkommen entspannt fühlst?

Meine Einladung für...

- ...Kraft und Energie
- ...ein Leben im FLOW
- ...aufgeladene Akkus - mental und körperlich
- ...Entspannung, Stärkung und Verjüngung deines Körpers
- ...Akzeptanz, Selbstwert und Selbstliebe
- ...mehr Bewusstsein im Alltag
- ...Kreativität, Freude und Leichtigkeit
- ...positive Gedanken
- ...einen guten Schlaf
- ...mehr Lebensqualität

Time for change!



Du willst wirkliche Veränderung? Du willst endlich lernen, wie Du immer wieder genau die Entspannung für dich schaffst, die Dich nachhaltig aus der Erschöpfungsfalle holt? – Dann nutze Dein einmaliges Kongress-Special, nur für Teilnehmer dieses Kongresses.

TIME FOR CHANGE-Begleitung
oder
1:1 Coaching

Hole Dir jetzt Deine langfristige Veränderung!
Du spürst einen Impuls? Lass mich das unbedingt wissen.
Wir finden zusammen heraus, ob es passt, indem wir uns
deine Fragen ansehen. ✉ info@lenalichtonline.de



50,- EUR
GUTSCHEIN
FÜR EIN
1:1 COACHING

TIME FOR
CHANGE
RETREAT
SPRING 2023

200,- EUR
GUTSCHEIN
FÜR EINE 3-
MONATIGE
BEGLEITUNG