

## **Deine persönliche Abendroutine**

*in der Perimenopause, für Stressabbau, Cortisolsenkung, weniger nächtliche Hitzewallungen, dein Nervensystem „in Sicherheit bringen“, für mehr Wohlbefinden.  
Viel Freude damit und alles Liebe, Cataleya*

Vielleicht hast du davor auch Lust auf einen spätabendlichen, gemütlichen Spaziergang (ohne Handy versteht sich)

1. Ankommen und Umschalten (3 - 5 Minuten mit dem Ziel: Übergang vom Tagmodus in den Nachtmodus)
2. Licht dimmen (z.B. Kerze, kleine Lampe mit weichem, sanftem Licht, gedämpfte Lichterkette,...)
3. ganz bequeme, weiche Kleidung, barfuß
4. Ätherisches Öl deiner Wahl in eine Duftlampe
5. eine kleine Tasse Kräutertee mit bestimmten, beruhigenden Kräutern, die du gerne magst, bspw. Melisse, Lavendel, Kamille, Passionsblume, Weißdorn, Hopfen (Achtung = Phytoöstrogen), etc. da kannst du am besten in der Apotheke nachfragen), in kleinen Schlückchen genießen, tief atmen dazwischen
6. frage dich dabei innerlich, „was darf ich jetzt loslassen?“, gib die Frage in den Raum, locker, ohne sie zu durchdenken, ganz sanft lass' sie einfach gehen
7. dann 5 - 7 oder mehr tiefe, langsame, vollständige, genußvolle Atemzüge (1x Einatmen und 1x Ausatmen = ein vollständiger Atemzug), durch die Nase atmen, wenn möglich und länger Ausatmen als Einatmen. Das ist das Signal für den Hypothalamus „keine Gefahr mehr“
8. dann beginne mit sanften, regulierenden Bewegungen, 10 - 20 Minuten lang, mit dem Ziel, die Stresshormone abzubauen ohne zu aktivieren, synchronisiere selbstständig auf natürliche Weise deine Bewegungen mit deinem Atemrhythmus. Lausche in dich und fühle, spüre, welche Bewegungen du noch machen möchtest, wo du dich gerne strecken, dehnen magst, was sich gut anfühlen würde, wo du welches Gelenk durchbewegen möchtest,...

### **Hier einige Ideen von mir für dich:**

- a) mobilisiere, bewege deine Wirbelsäule, dreh dich nach links und nach rechts, beuge dich nach vorne und nach hinten: im Yoga würde das bedeuten, du machst im Vierfüßler die Asana „Katze - Kuh“ (der Atem folgt der Bewegung)
- b) Gelenke durchbewegen, kreisen: von unten nach oben (Zehen, Fußgelenke), dann die Knie, Hüftgelenke, Schultern, kreise sanft mit den Armen, Handgelenke, Nacken gaaaanz sanft bewegen nach links und rechts gucken z.B., überlege dir, wie all das aussehen könnte, wenn du sitzt oder wenn du stehst
- c) Vorwärtsbeuge im Sitzen oder Stehen, dehnen ohne dass es zieht (das ist wichtig)
- d) Drehsitz
- e) Position des Kindes, danach Rückenlage und „Nadelöhr“ oder zieh die Knie nur zur Brust, umarme sie und schaukele hin und her, lass Kopf locker auf Boden liegen

- f) Ziel: wenn dein Atem langsamer wird, dann passt das, daran merkst du, dass dein System runterfährt
- g) Entspannungssequenz (das ist am wichtigsten bei nächtlichen Hitzewallungen)

*Vorgehensweise für die Entspannungssequenz:*

- \* leg die Hände irgendwo bequem auf deinen Bauch, spür die Auflageflächen deines Körpers auf dem Boden, sinke mit jedem Ausatmen tiefer in den Boden, spüre die Auflageflächen breiter.
- \* Atme dabei länger aus als ein. Einfach nur spüren und wahrnehmen. 10 Mal oder öfter.
- \* **Empfehlung: du kannst hierfür wunderbar meine „Meditative Tiefenentspannung mit Klangschalenbad“ anwenden, welches du auf meiner Bandcampseite findest.**
- \* Leitgedanke: „Mein Körper darf jetzt runterfahren. Für heute ist alles wichtige getan.“

**Und nun ab in's Bett mit dir und ich wünsche dir eine gute Nacht mit wohligen, erholsamem Schlaf!**

**\* Von Herzen \***