

Deine Power-Pause

In 3 Minuten frische Energie tanken –
auch an deinem Schreibtisch

FÜR MEHR LEICHTIGKEIT UND
KRAFT IN DEINEM ALLTAG

astrid.coach



Warum ist die Power-Pause so wertvoll?

Manchmal reichen nur wenige Minuten, um neue Kraft zu tanken und den Alltag mit frischer Energie anzugehen. Hier sind drei Gründe, warum diese einfache Übung dein Leben verändern kann:

- Die Power-Pause hilft dir, in kürzester Zeit den Stress des Tages abzuschütteln und dich neu zu fokussieren.
- Sie stärkt deine Verbindung zu dir selbst und bringt dich ins Hier und Jetzt zurück.
- Schon wenige Minuten reichen aus, um deinen Geist zu beruhigen und deine Energie und Kreativität nachhaltig zu steigern.



So funktioniert die Power-Pause

1. Position einnehmen

Setze dich entspannt und aufrecht auf deinen Stuhl. Alternativ kannst du dich ans Fenster stellen – je nach Mut und Wetter auch geöffnet. Bewege bewusst deine Schultern, lockere sie, und lass die Anspannung im Nacken los.

2. Einstimmen

Atme langsam durch die Nase ein und spüre, wie die Luft in deinen Bauch fließt. Lass alles los, was dich gerade ablenkt. Dies ist deine Zeit für dich.

3. Atemtechnik

- **Einatmen (4 Sekunden):** Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. Spüre, wie frische, klare Energie durch deinen Körper strömt.
- **Anhalten (5 Sekunden):** Halte den Atem an und zähle bis 5. Lass die Energie in jede Zelle fließen.
- **Ausatmen (6 Sekunden):** Atme sanft durch den Mund aus. Zähle dabei bis 6 und lass alles los, was dich belastet.

4. Wiederholen

Wiederhole diesen Atemzyklus 4-5 Mal. Das dauert etwa 2-3 Minuten und reicht aus, um deinen Geist zu beruhigen und deinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

5. Nachspüren

Erlaube dir noch einen Moment der Ruhe, bevor du weitermachst. Spüre, was sich verändert hat – vielleicht mehr Klarheit im Kopf und Leichtigkeit im Körper. Wenn du möchtest, schenke dir selbst ein kleines Lächeln – *nur für dich*.

Über mich – Dein Coach für innere Freiheit



„Freiheit bedeutet,
Entscheidungen zu treffen,
die dir gut tun.“



Ich bin **Astrid von Weittenhiller**, Master Coach für innere Freiheit.

Meine Mission ist es, erfolgreichen Frauen wie dir zu helfen, die sich erschöpft und festgefahren fühlen. Gemeinsam finden wir Wege, wie du Klarheit, Kraft und Leichtigkeit in dein Leben bringst – nach deinen Vorstellungen.

Ich arbeite mit der *Denken-Fühlen-Handeln*-Methode. Damit kannst du belastende Gewohnheiten hinter dir lassen und herausfinden, was wirklich in dir steckt.

Mein Coaching ist ein Raum, in dem du dich selbst neu entdecken kannst – frei von Druck, dafür mit echtem Fokus auf deine Stärken und Wünsche.

Lust auf mehr?

Probiere die Power-Pause aus und erlebe, wie sie dich stärken kann.

Oder lass uns in einem kostenlosen Erstgespräch herausfinden, wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann.

👉 **Buche hier dein Info-Treffen:**

<https://astrid.coach/call>