



BAYERISCHER HOF

KOCH & GENUSSBUCH

Hotel Bayerischer Hof

#MeinHofGenuss



SOFT SELFCARE FLOW

IHRE 10 MINUTEN ENTSPANNUNG



- **Dauer:** 10 Minuten
- **Benötigte Ausrüstung:** Yogamatte, bequeme Kleidung
- **Ziel:** Diese 10-minütige Selfcare-Einheit hilft Ihnen, bewusst anzukommen, körperliche Spannungen sanft zu lösen und zur Ruhe zu kommen. Durch achtsame Bewegungen, ruhige Dehnungen und eine kurze Meditation wird Ihr Körper mobilisiert und Ihr Geist entspannt – ideal für eine kleine Auszeit im Alltag.

SOFT SELFCARE FLOW



1. Ankommen (2 Minute)

- Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.
- Atmen Sie tief ein und aus. Zählen Sie dabei mental bis 4 beim Einatmen und bis 6 beim Ausatmen.
- Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie diese kurz wahr und lassen sie dann wie Wolken vorbeiziehen. Konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem.



2. Nackendehnung (1 Minute)

- Setzen Sie sich aufrecht hin. Neigen Sie langsam den Kopf zur rechten Schulter, bis Sie eine Dehnung auf der linken Seite des Nackens spüren. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden und kehren Sie dann langsam zur Mitte zurück. Wiederholen Sie die Übung zur linken Seite.
- Achten Sie darauf, dass der Nacken entspannt bleibt und die Bewegung sanft und kontrolliert erfolgt.
- Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig.



3. Schulterkreisen (1 Minute)

- Heben Sie die Schultern zu den Ohren und lassen Sie sie nach hinten und unten sinken. Wiederholen Sie dies für 1 Minute.
- Diese Übung hilft, Spannungen im oberen Körper zu lösen.



4. Sanfte Seitendehnung im Sitzen (1 Minute)

- Setzen Sie sich aufrecht hin und heben Sie den rechten Arm über den Kopf.
- Beugen Sie den Oberkörper sanft zur linken Seite und spüren Sie die Dehnung in der rechten Körperhälfte.
- Atmen Sie ruhig, halten Sie die Position ca. 30 Sekunden und wechseln dann die Seite.

SOFT SELFCARE FLOW



5. Katze-Kuh (1 Minute)

- Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften).
- Beim Einatmen lassen Sie den Bauch nach unten sinken und heben das Kinn und den Blick nach oben (Kuh-Position).
- Beim Ausatmen ziehen Sie den Bauch nach innen, runden den Rücken und senken das Kinn (Katze-Position).
- Wechseln Sie in einem langsamen, fließenden Rhythmus zwischen den beiden Posen.



6. Knie zur Brust (1 Minute)

- Legen Sie sich auf den Rücken und ziehen Sie ein Knie nach dem anderen in Richtung Brust.
- Halten Sie die Position für 30 Sekunden pro Bein.
- Diese Übung hilft, den unteren Rücken zu dehnen und zu entspannen.



7. Schlussentspannung (3 Minute)

- Legen Sie sich flach auf den Rücken, die Beine leicht auseinander und die Arme entspannt neben dem Körper.
- Schließen Sie die Augen und lassen Sie für 1 Minute alle Anspannungen los. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Zusätzliche Tipps

- Leise, entspannende Musik oder Naturgeräusche können die Übungen noch angenehmer machen und das Loslassen unterstützen.
- Versuchen Sie, während der Übungen immer wieder achtsam zu sein – spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem, ohne sich auf Gedanken oder Ablenkungen einzulassen.

Besuchen Sie unser einzigartiges Wellness-Refugium und trainieren Sie in unserem modernen Fitnessbereich. Mit Day Spa Angeboten sowie Zeitkarten über einen, sechs oder zwölf Monate steht dieses besondere Spa- und Fitnesserlebnis auch Nicht-Hotelgästen offen.