

MRZ-TAGESIMPULSE

1	Mach einen Spaziergang und suche Frühlingsboten!	SC
2	<i>Überlege dir eine Frühlingsroutine (für die 30 Kreise im Jahresplaner)!</i>	MT
3	Plane einen kleinen März-Ausflug. Alleine oder mit Begleitung.	BE
4	Richte dich auf und aktiviere deinen Beckenboden, bevor du aufstehst oder etwas hochhebst.	BeBo
5	Baue Bitterstoffe in deine Ernährung ein (z.B. Rucola, Chicorée, Radicchio oder Grapefruit).	ER
6	Stehe heute je 60 Sekunden auf einem Bein (Flamingo)	SP
7/8	Räume Wintersachen weg und schaffe bewusst Platz für Frühlingslicht.	SC
9	<i>Erlaube dir, gleichzeitig gemütlich (Murmeltier) und im Aufbruch (Frühlingsblume) zu sein.</i>	MT
10	Öffne heute dreimal bewusst deine Brust und atme tief ein (Nase) und aus (Mund).	BE
11	Spanne heute deinen Beckenboden beim Zähneputzen sanft an und halte die Spannung.	BeBo
12	Achte auf genügend Flüssigkeit, damit dein Körper gut für dich arbeiten kann!	ER
13	Gehe bewusst über verschiedene Unterlagen (Wiese, Kies, Waldboden) und spüre deine Schritte.	SP
14/15	Suche dir Inspiration (Deko/Menü/Ausflüge/Mode/Garten...) für den Frühling!	SC
16	<i>Lass heute bewusst 10 Minuten Tageslicht an dich heran – als Einladung an deine Frühlingsfrau.</i>	MT
17	Gehe heute 10 Minuten zügig – mit aufrechtem Oberkörper und freiem Blick.	BE
18	Mache eine Umkehrhaltung und gönne deinem BeBo eine Pause (Kissen unter das Gesäss).	BeBo
19	In zartem Frühlingsgrün stecken Stoffe, die dich wach und fit machen (Kresse, Rucola, Portulak)	ER
20	10x aufstehen/absitzen mit verschränkten Armen	SP
21/22	Beauty-Time! Pflege heute deine Haut bewusst – mit Zeit, Wärme und Dankbarkeit.	SC
23	<i>Tausche heute ein „das mache ich morgen“ gegen ein „ich mach's jetzt“ !</i>	MT
24	Richte dich beim Sitzen bewusst auf. Schulterblätter nach hinten unten.	BE
25	Spüre heute bewusst deinen Beckenboden beim Gehen. Er trägt dich!	BeBo
26	Achte mal wieder auf genügend Protein. Dein Körper braucht Bausteine!	ER
27	Freie Böden! Räume weg, was sich in den letzten Wochen angesammelt hat!	SP
28/29	Was war toll im März? Schreibe es auf die "Post-it's" auf der letzten März-Seite!	SC
30	<i>Frage dich heute: Was darf ich hinter mir lassen, bevor ich weitergehe?</i>	MT
31	Gehe in den Wald und suche Moos als Deko für Ostern!	BE
	<i>MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC:Selfcare</i>	