



**Deine ONLINE-Kurse**  
für mehr Weiblichkeit, mehr Lebendigkeit

[www.essenza-femenina.de](http://www.essenza-femenina.de)

## **3-Minuten-GutenMorgenShake - Dein ultimativer Tagesstart für einen Tag mit mehr Weiblichkeit und Lebendigkeit!**

***Wecke Deinen Körper mit Liebe und Energie!***

1. ♥ Bleibe nach dem Aufwachen noch kurz liegen. Lass Deine Augen geschlossen und spüre in Deinen Körper. Spüre Dich komplett von Kopf bis Fuß. Spüre Deine Unterlage unter Dir. Lass Deinen Atem entspannt fließen.
2. ♥ Dann beginne Dich ganz sanft aus Deinem Becken heraus zu schütteln. Die Schüttelbewegung beginnt im Becken und breitet sich in Deinem ganzen Körper aus. In Deine Beine und Füße, in Deine Arme und auch in Deinen Hals und Deinen Kopf. Lass sich das sanfte Schütteln in Deinem ganzen Körper ausbreiten. Atme dabei entspannt weiter.
3. ♥ Nach ein paar Sekunden kommst Du wieder zur Ruhe und spürst einfach nur nach. Spüre wie die Energie in Deinem Körper jetzt pulsiert, kribbelt und fließt.
4. ♥ Dann nimmst Du drei tiefe Atemzüge. Atme tief durch die Nase ein und ganz lang durch Deinen Mund aus.
5. ♥ Zum Abschluss legst Du eine Hand auf Deinen Brustkorb und eine Hand auf Deinen Unterbauch. Spüre diese Berührung, die Du Dir jetzt selbst schenkst.
6. ♥ Du spürst Dich jetzt komplett und bist mit Dir verbunden. Verankere dieses Gefühl in Dir und nimm es mit in Deinen Alltag! Öffne langsam Deine Augen und stehe langsam und bewusst auf.

*Mit diesem **GutenMorgenShake** wünsche ich Dir einen ganz tollen, lebendigen und schönen Tag! Noch mehr Tipps, Infos, Kurse und Angebote für Dich für mehr Weiblichkeit und Lebendigkeit findest Du hier:*

**essenza femenina – Deine ONLINE-Kurse für mehr Weiblichkeit, mehr Lebendigkeit** (GRUPPENkurse & EINZELcoaching; auch persönlich bei Dir zu Hause oder in meinem Schulungsräumen. Sprich mich gerne bei speziellen Wünschen an!)

Website: [www.essenza-femenina.de](http://www.essenza-femenina.de)

Facebook: [www.facebook.com/essenza-femenina/](https://www.facebook.com/essenza-femenina/)

Instagram: [www.instagram.com/essenza-femenina/](https://www.instagram.com/essenza-femenina/)

Ich freue mich auf Dich!

Von Herzen alles Liebe,  
Deine **Annika**

*Diplompädagogin, Frauenwegbegleiterin, Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, Moon Mother*