

August 2026

31 Tage 10 Minuten Entspannung — für weniger Stress, mehr Ruhe & innere Balance

Vom 1. bis 31. August nimmst du dir jeden Tag 10 Minuten nur für dich. Egal ob Yoga, Atemübung oder einfach still sitzen — dein Kopf darf zur Ruhe kommen, dein Körper darf loslassen. Jeden Tag ein kleiner Impuls für mehr innere Balance.

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01 Start! 10 Minuten Stille zum Ankommen	02 Bewusstes Atmen: 4-7-8-Technik ausprobieren
03 Kurzer Yoga-Flow zum Wochenstart	04 Body-Scan im Liegen	05 Spaziergang ohne Handy	06 Meditation mit geführter App	07 Still sitzen, Augen geschlossen	08 PMR: Muskeln anspannen & lösen	09 Reflexion: Wie fühlst du dich nach Woche 1?
10 Dehnen zum Wochenstart	11 Atemübung: Box-Breathing (4-4-4-4)	12 Lieblingsmusik hören, nichts nebenbei	13 Kerze anzünden, Gedanken ziehen lassen	14 Yoga Nidra ausprobieren	15 Naturklänge oder Regen-Sound hören	16 Check: Schläfst du ruhiger?
17 3 Dinge Dankbarkeit notieren	18 Sanftes Dehnen für Nacken & Schultern	19 10 Minuten Waldbaden im Grünen	20 Geführte Meditation zur Mittagszeit	21 Digital Detox: Handy komplett weg	22 Tee-Ritual bewusst genießen	23 Atemübung: verlängerte Ausatmung
24 Yoga für einen entspannten Rücken	25 Stille Minuten am offenen Fenster	26 Check: Wie ist dein Stresslevel?	27 Body-Scan vor dem Schlafen	28 Achtsames Spazieren, jeden Schritt spüren	29 Musik & bewusstes Nichtstun	30 Reflexion: Was hat dir am meisten geholfen?
31 Mein neuer Alltag ab September						

Was Entspannung im Körper macht

- Senkt Cortisol: weniger Stresshormone im Blut.
- Aktiviert den Parasympathikus: Herzschlag & Atmung beruhigen sich.
- Schaltet auf Regeneration: Verdauung & Zellreparatur laufen besser.
- Stärkt das Immunsystem gegen Dauerstress.
- Fördert tieferen Schlaf & schnellere Erholung.

So verändert sich dein Körper

- Woche 1: Umstellung fällt schwer, Gedanken wandern viel.
- Woche 2: Erste Momente echter Ruhe, Atmung wird tiefer.
- Woche 3: Weniger Spannung in Nacken & Schultern, klarer Kopf.
- Woche 4: Stabile innere Ruhe, Stress fällt früher auf.
- Tipp: Feste Uhrzeit hilft, die Routine zu verankern.

Wie du entspannst

- Körper & Atem: Yoga, Atemübungen, Muskelentspannung.
- Stille: Meditation, still sitzen, Kerze anschauen.
- Bewegung: achtsamer Spaziergang, sanftes Dehnen.
- Sinne: Musik, Naturgeräusche, Tee-Ritual bewusst genießen.
- Reflexion: Journaling, Dankbarkeit, Gedanken sortieren.

Was zählt — was nicht

- Mit dabei: bewusste Stille, Atmung, Yoga, Spazieren, Journaling.
- Zählt auch: Musik hören, wenn du wirklich nur zuhörst.
- Nicht dabei: Scrollen am Handy „als Pause“.
- Nicht dabei: Fernsehen oder Multitasking nebenbei.
- Am Ende der 31 Tage: du spürst den Unterschied.