



MAG. MICHAELA PHILIPP  
KINESIOLOGIE COACHING & BEWEGUNG

# Wellness für Zuhause

## Das erwartet dich

Unser Körper-Geist Emotionen-System braucht Energie, um optimal zu funktionieren.

Das Energieniveau steigt, wenn

- du ausreichend schläfst
- du dich gesund ernährst
- immer wieder positive Emotionen erlebst
- dir Zeit für dich selbst nimmst und dein System dabei unterstützt, ins Gleichgewicht zu kommen. Genau das machst du mit diesem Programm für dich.

## Vorbereitung

Das brauchst du für dein Wellnessprogramm zu Hause:

- Ein ungestörtes Platzl: du solltest so viel Platz haben, dass du dich bequem am Boden ausstrecken kannst. Ein Teppich, eine dicke Decke oder eine Matte eignen sich dafür gut. Es soll warm genug sein.
- Lege deine Lieblingsmusik zum Entspannen ein.
- Schalte das Telefon aus.
- Folge den Anweisungen in den Videos.
- Bereite dein Badezimmer vor:
  - ein Ganzkörper- und/oder Gesichtspeeling vor dem Bewegungsprogramm und
  - ein entspannendes, pflegendes Vollbad nach dem Bewegungsprogramm

# Ablaufplan



Reinigen und Vorbereiten



Bewegen und Ausgleichen



Entspannen und pflegen

## Peeling

Bevor du mit den Übungen beginnst, mach ein Gesichts- und Ganzkörperpeeling.

Verwende dazu ein Produkt deiner Wahl. Es gibt Peeling-Produkte oder Peeling-Handschuhe.

Mit dem Peeling verwöhnst du dich selbst, entfernst „alte“ Hautzellen und fühlst sich danach „porentief rein“.

Erfrischt gehst du dann in die erste Übung.



## Die ideale Vorbereitung

In den nächsten Schritten sorgst du für Harmonie und mehr Energie in deinem Meridiansystem.

Die Meridiandusche ist dafür die ideale Vorbereitung.

Streich in der gezeigten Richtung über deine Meridiane.

Wähle die Geschwindigkeit, die sich heute für dich stimmig anfühlt.

Wenn du Beruhigung brauchst, streiche eher langsam.

Wenn du aktiver werden willst, streiche schneller.

Streich an den Beinen so weit nach unten, wie es die Dehnung zulässt.

In der PDF-Ansicht:  
Klicke auf das Bild,  
das Video öffnet sich in  
YouTube (in einem neuen  
Fenster)

Hier klicken



## 03 Aktivierung der Muskulatur und des Lymphsystems

### Lymphsystem aktivieren

In den nächsten Schritten sorgst du für Harmonie und mehr Energie in deinem Meridiansystem.

Mit diesen Übungen und der Massage der Neurolymphatischen Zonen sorgst du für mehr Energie im Meridiansystem und für eine sanfte Aktivierung des Lymphsystems. Das reinigt und aktiviert.

Bewege dich nach den Vorgaben im Video.

Die Bewegung soll immer angenehm sein. Sobald du Schmerzen hast, reduziere den Bewegungsradius.

Massiere die Reflexzonen so stark, dass es für dich angenehm bleibt. Wenn einige Punkte schmerzhaft sind, sei sanft und massiere vorsichtig.

In der PDF-Ansicht:  
Klicke auf das Bild,  
das Video öffnet sich in  
YouTube (in einem neuen  
Fenster)

Hier klicken

Gymnastik zur  
Aktivierung der  
Hauptmeridiane  
und  
Neurolymphatische  
Massage



# 04 Entspannung - fast wie eine Massage

## Totale Entspannung

Lass dich überraschen. Mit dieser Sequenz entspannst du deinen gesamten Körper, lässt den Geist zur Ruhe kommen.

Vielleicht möchtest du die Musik leiser machen oder ganz ausschalten.

Gute Entspannung!

Bewege dich nach den Vorgaben im Video.

Die Bewegung soll immer angenehm sein. Sobald du Schmerzen hast, reduziere den Bewegungsradius.

Einige Übungen können anstrengend sein. Mach nur so lange mit, wie du noch entspannt bleiben kannst. Im Falle mach Pause und steig dann wieder ein.

In der PDF-Ansicht:  
Klicke auf das Bild,  
das Video öffnet sich in  
YouTube (in einem neuen  
Fenster)

Hier klicken



## Entspannendes Vollbad

Jetzt kannst du dich in einem entspannenden und pflegenden Vollbad noch mehr entspannen und deinen Wellness-Tag ausklingen lassen.

Wähle einen Badezusatz, der zu dir passt. Er soll die Haut verwöhnen und mit pflegenden Wirkstoffen zum Strahlen bringen.

Wiederhole diesen Wellness-Tag für dich so oft du möchtest.

Du tust dir dabei viel Gutes, denn dein Energieniveau steigt und du kommst mit den Herausforderungen des Alltags besser zurecht.

## Noch mehr Wohlbefinden

Wenn du dafür sorgen möchtest, dass du weniger Energie im Alltag verlierst:

Wende YESolution an, sooft und wann immer du kannst. Das wird auf Dauer deine Gesundheit verbessern und du wirst immer ruhiger im Alltag reagieren.

