Next Level You -

Willkommen im Wechsel!

learn. connect. empower.

Übungen aus dem heutigen Workshop

Nina Schümmer Yoga

namaste@ninaschuemmeryoga.de
@nina.schuemmer.yoga

Inhalt

Einleitung 3
Übungen 5
- Ankommen & Erdung 6
- Mobilisation 6
- Atemübung: Strohhalmatmung 7
- Yin Yoga Praxis 8
- Sitzende Meditation 10
- Restorative Übungen 10
- Integration 11
- Meditation 12

Quellen 12

Einleitung

Zuallererst möchte ich dir **von Herzen danken**. Danke dafür, dass du den Mut hattest, an diesem Workshop teilzunehmen, dir Zeit für dich zu nehmen und dich mit der Perimenopause bewusst auseinanderzusetzen.

Danke auch für deine Offenheit, Erfahrungen, Empfindungen und Gedanken zu teilen – jede einzelne Stimme trägt dazu bei, diese Lebensphase sichtbarer, verständlicher und weniger einsam zu machen. Deine Entscheidung, **selbstbestimmt und informiert durch deine Wechseljahre zu gehen**, ist ein kraftvoller Schritt.

Dieser Übungsplan begleitet dich im Anschluss an unseren Workshop zur Perimenopause und lädt dich dazu ein, die kennengelernten Übungen in deinen Alltag zu integrieren. Während des Workshops hast du Elemente aus dem **Yin Yoga**, dem **restorative Yoga** sowie **Atemübungen** kennengelernt – allesamt Praxisformen, die bewusst langsam, nährend und regulierend wirken.

Gerade in der Perimenopause reagiert das **Nervensystem häufig sensibler** auf innere und äußere Reize. Hormonelle Veränderungen können sich unter anderem in innerer Unruhe, Schlafstörungen, erhöhter Reizbarkeit oder Erschöpfung zeigen. Nervensystemberuhigende Übungen setzen genau hier an: Sie unterstützen dich dabei, aus dem Dauer-Stressmodus herauszufinden, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren und wieder mehr innere Stabilität, Sicherheit und Ruhe zu erfahren.

Yin Yoga und restorative Yoga wirken tief entspannend auf Faszien, Nervensystem und Atemraum. In Kombination mit bewusster Atmung entsteht ein wertvoller Gegenpol zu einem oft fordernden Alltag – besonders in dieser Lebensphase. Ziel ist nicht „mehr Leistung", sondern **Regulation, Regeneration und Selbstfürsorge**.

Ergänzend zu den körperlichen Übungen wurde im Workshop und in deinem **Handbuch auch das Journaling** als begleitende Praxis vorgestellt.

Schreiben kann eine sanfte Möglichkeit sein, **bereits morgens nach dem Aufstehen einen inneren Impuls für den Tag zu setzen** – oder **abends vor dem Schlafengehen den Tag zu reflektieren**, Gedanken zu ordnen und ohne zusätzliche Anstrengung in die Nacht zu gehen. Journaling dient nicht der Analyse oder Optimierung, sondern dem bewussten Wahrnehmen dessen, was gerade da ist. Vielleicht ist dies genau die Praxis, die du brauchst, um diene Gedanken zu sortieren, statt sie nachts hin und her zu schieben, wenn du wach liegst…

Ergänzende Übungen

Vielleicht geht es dir wie mir, manchmal kann ich wunderbar allein etwas üben, brauche sogar ganz bewusst die Ruhe, um mich auf die Übungen zu konzentrieren und manchmal freue ich mich, wenn mir jemand etwas erzählt, mich durch die Übungen begleitet und mich durch die Praxis mitnimmt.

Wenn du auch solche Momente kennst, oder du dir das Üben ohne Anleitung vielleicht noch nicht zutraust, habe ich noch ein paar Ideen für dich:

Zusätzlich zu diesem Plan stehen dir **Yoga-Nidra-Beispiele auf Insight Timer sowie auf meiner Webseite** zur Verfügung. Auf **YouTube findest du außerdem verschiedene 75-minütige Yin Yoga-Klassen**, die sich besonders gut für den **Nachmittag oder Abend** eignen, um Stress zu reduzieren, das Nervensystem herunterzufahren und den Übergang in Ruhe und Schlaf zu unterstützen. Die Aufzeichnungen stammen aus 14-tägigen Online Yin Yoga Klasse. Wenn du einmal dabei sein möchtest, melde dich gerne bei mir per E-Mail: **namaste@ninaschuemmeryoga**

Erinnerst du dich noch an deine „MenoPause“?

Zu Ende des Workshops hast du dir außerdem eine persönliche Idee für deine „**MenoPause“** mitgenommen – etwas, das du bewusst in deinen Alltag integrieren möchtest.

Vielleicht ein Moment der Ruhe, eine neue Abendroutine, eine Grenze, die du klarer setzt, oder ein kleines Ritual nur für dich. Der Kontakt mit einer anderen Peri-Lady, die Anmeldung im Fitnessstudio, der Besuch der Yin Yoga Klasse.

Ich lade dich ein, **dir diese Idee noch einmal ins Gedächtnis zu rufen** und sie als liebevolle Erinnerung mitzunehmen: Veränderung beginnt oft nicht mit großen Schritten, sondern mit einer klaren, achtsamen Entscheidung für dich selbst.

Wichtig: Nutze diesen Übungsplan als Einladung – nicht als Verpflichtung. Schon wenige Minuten bewusster Praxis können einen spürbaren Unterschied machen. Dein Nervensystem lernt durch Wiederholung, dass Entspannung wieder möglich ist

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Üben,

Alles Liebe,

deine Nina

PS: Hast du Anregungen oder Nachfragen zum heutigen Workshop, möchtest du mir Feedback dalassen? Dann melde dich gerne per E-Mail bei mir.

Hier kommst du schnell zu den Übungen:

Übungen

Diese Yoga-Praxis ist eine Einladung, dir selbst in den Wechseljahren mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen. Hormonelle Veränderungen können sich auf Körper, Emotionen und Nervensystem auswirken – manchmal in Form von Hitze, innerer Unruhe, Gereiztheit oder Erschöpfung. Die folgenden Übungen sind so gewählt, dass sie **beruhigend, kühlend und stabilisierend** wirken.

Im Mittelpunkt steht nicht das Tun, sondern das **Wahrnehmen und Zulassen**. Du musst nichts leisten oder erreichen. Jede Haltung darf sich deinem aktuellen Befinden anpassen. Pausen sind jederzeit willkommen.

Übe idealerweise in einer ruhigen Umgebung, besonders gut eignet sich der **Nachmittag oder Abend**, um den Tag bewusst ausklingen zu lassen. Schon wenige Minuten dieser Praxis können deinem Nervensystem signalisieren, dass es sicher ist, loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Zu deiner Praxis kannst du dir entspannende Musik an machen um die Ablenkung gering zu halten.

Yoga-Praxis für verschiedene Symptome der Wechseljahre

Ankommen und Erdung: Ozeanatmung + Konstruktive Ruhehaltung

Mobilisation:

Knie zur Brust
Abwechselnd ein Knie zur Brust
Kniekreise
Happy Baby

Kühlende Atemübung: Sitzende Strohhalm-Atmung

Yin Yoga mit Fokus Hüfte = Hitze gehen lassen:

Katze–Kuh

Sphinx

Drache (Tiefer Ausfallschritt, weit)

Weite Stellung des Kindes (mit Unterstützung)

Reh-Haltung (Flanke oder Twist)

Kurzmeditation, Sitzend: Sa Ta Na Ma + gleichmäßige Atmung

Restorative Haltungen:

Unterstützte Königinnen-Schmetterlingshaltung in Rückenlage

Beine an der Wand

Integration: Savasana

Meditation: „Mind meets Brick“

Ankommen & Erdung

Ozean Atem

So übst du:
Setze dich bequem oder lege dich auf den Rücken. Schließe die Augen und atme durch die Nase ein und aus. Verenge deine Stimmritze leicht, sodass beim Ausatmen ein sanftes Rauschen wie das Meer hörbar wird. Spüre den gleichmäßigen Rhythmus deiner Atmung.

Am Anfang kannst du auch sanft durch den Mund ausatmen, bis du Übung im sanften Atemrauschen hast.

Wichtig: Ozeanatmung hilft zu beruhigen, zu kühlen. **Vermeide zu Ujjayi zu wechseln, da dies deinen Körper aufwärmt.**

Hilfreich bei: innerer Unruhe, Hitzewallungen, Stress, einfach zugänglich, keine Hilfsmittel notwendig

Ruhehaltung

So übst du:
Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße hüftbreit auf, Knie fallen sanft zueinander. Lege die Hände auf den Bauch oder die Rippen. Spüre, wie dein Atem dich bewegt. Du kannst in der Ruhehaltung Ozeanatmung praktizieren.

Hilfreich bei: Erschöpfung, Schlafproblemen, Verspannungen, entlastet Rücken und Becken, fördert Ruhe und Zentrierung.

Mobilisation

Umgedrehte Haltung des Kindes / Knie zur Brust (Apanasana)

So übst du:
Ziehe beim Ausatmen beide Knie sanft zur Brust, beim Einatmen löse leicht. Atme ruhig weiter, spüre die Bewegung im unteren Rücken.

Yin Yoga Variante: Stelle deine Füße gegen eine Tür oder einen Schrank, während du auf dem Rücken liegst, für noch mehr Entspannung.

Hilfreich bei: Blähbauch, Trägheit, Stimmungsschwankungen.
Wirkung: massiert die Bauchorgane, entlastet den unteren Rücken.

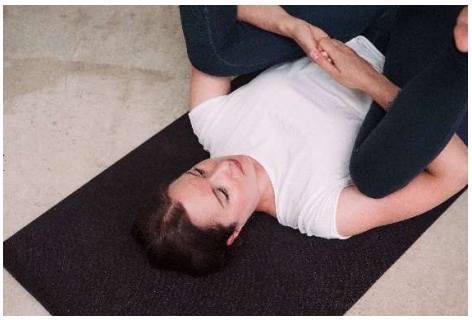
Mobilisation auf dem Rücken / Abwechselnd Knie zur Brust + Knie kreisen

So übst du:
Strecke abwechselnd ein Bein aus, ziehe das andere Knie zur Brust. Atme ruhig weiter.

Halte dann die Knie zur Brust (Apanasana) und kreise sie sanft, erst in eine, dann in die andere Richtung.

Hilfreich bei: Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, innerer Unruhe, harmonisiert die Beckenregion und fördert Kreislaufbalance, leichte Mobilisation im Rückenbereich.

Happy Baby (Ananda Balasana)



So übst du:
In Rückenlage, Knie zum Oberkörper, greife die Füße oder Schienbeine, öffne die Knie und ziehe sie Richtung Achseln. Schaukle sanft hin und her. Wenn du merkst, dass du etwas mehr Unterstützung möchtest, kannst du stattdessen deine Kniekehlen greifen, oder dein Becken mit einem Kissen unterstützen (siehe Bild).

Hilfreich bei: Unruhe, Frustration, Schlaflosigkeit, öffnet sanft Hüften, erdet, fördert Leichtigkeit.

Katze-Kuh Wirbelsäulenwelle

So übst du:
Im Vierfüßlerstand, beim Einatmen sanft ins Hohlkreuz (Kuhrücken), beim Ausatmen Wirbelsäule rund (Katze).
Hilfreich bei: Rückenverspannungen, schafft Platz, unterstützt die Atmung, mobilisiert Wirbelsäule, harmonisiert Energiefluss.

Atemübung: Strohhalmatmung

So übst du:
Sitze bequem. Atme langsam durch leicht gespitzte Lippen ein (wie durch einen Strohhalm), durch die Nase aus.

Alternativ: Sitali Atmung, rolle deine Zunge (siehe Bild), atme durch die gerollte Zunge ein, durch die Nase aus.
Hilfreich bei: Hitzewallungen, Reizbarkeit, kühlend, beruhigend, klärt den Geist.

Yin Yoga Praxis

Fokus: Hüfte, um Hitze gehen zu lassen

Halte jede Übung zwischen 3 und 5 Minuten, wenn dies zugänglich ist.

Bedenke: Yin Yoga ist eine passive Praxis. Du richtest die Haltung ein und verweilst dort, ohne Anstrengung. Nutze viel Unterstützung (Decken, Kissen, Blöcke) um diese Passivität zu erreichen.

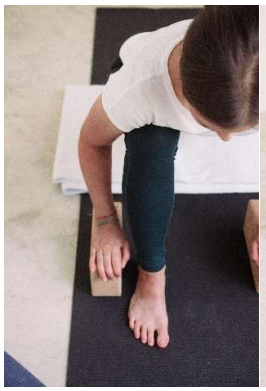
Sphinx Pose

So übst du:
Lege dich auf den Bauch, Unterarme am Boden, Ellbogen ungefähr unter den Schultern. Brust sanft anheben, Blick nach vorn oder leicht gesenkt.

Zur Unterstützung kannst du ein Kissen unter deine Rippen legen und deinen Kopf stützen. Leichter Druck im unteren Rücken ist in Ordnung, bei Schmerzen im unteren Rücken, reduziere die Höhe des Oberkörpers, z.B. in dem du mit den Ellenbogen mehr zum Anfang der Matte wanderst.

Hilfreich bei: Müdigkeit, depressive Verstimmung, öffnet Herz- und Brustraum, leichte Kompression im unteren Rücken, Gegenhaltung zu sitzendem Alltag.

Drache (weitere Ausfallschritt, tief)

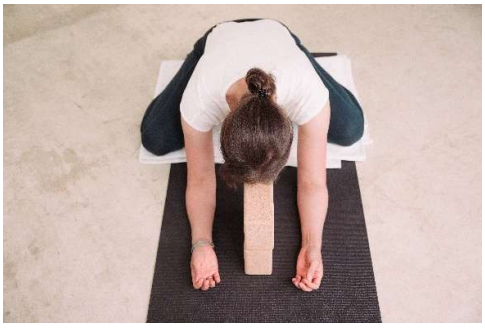


So übst du:
Bring aus dem 4-Fußstand deinen rechten Fuß zwischen deine Hände nach vorne, deine linken Zehen stellen sich um und dein linker Fuß wandert in Richtung Mattenende, lege das linke Knie, ggf. mit Unterstützung, ab.

Nimm nun deine Hände an die Innenseite des rechten Fußes (3. Bild), oder bleibe mit den Händen rechts und links vom rechten Fuß (2. Bild). Stütze dich gut ab, um die Haltung passiv wirken zu lassen. Wechsle nach einigen Minuten die Seite.

Hilfreich bei: Beckenverspannung, öffnet Hüften, fördert Durchblutung der Beckenorgane, Unterstützt den Hüftbeuger, gleicht sitzende Haltungen aus.

Weite Kindeshaltung (Balasana)



So übst du:
Aus dem 4-Fußstand: bringe deine Knie weiter auseinander, setze dein Becken in Richtung der Füße, nutze ggf. Unterstützung zwischen Becken und Fersen, um deine Füße und Knie weniger zu belasten. Erlaube deinem Rücken leicht zu runden, deine Ellenbogen kannst du leicht beugen. Für mehr Kühlung kannst du statt einem Kissen (Bild 2) auch einen Block unter deine Stirn legen, (Bild 3), damit die Luft besser zirkulieren kann.

Hilfreich bei: Überforderung, unterstützt Erdung, Abhilfe bei Hitzewallungen (achte darauf, dass dein Kopf nicht tiefer als deine Schultern ist), Schlafstörungen, beruhigt das Nervensystem, entlastet Herz und Geist.

Reh-Haltung (optional + Twist)

So übst du:
Lass deine Beine aus der Scheibenwischerhaltung nach rechts sinken (1. Bild) , bringe die Beine in eine 90 Grad Haltung, lehne dich sanft in Richtung deines vorderen Unterschenkels oder deines Oberschenkels. Stütze dich

entsprechend ab. Du kannst für weniger Intensität auch einen Z-Sitz einnehmen, Bild 3.

Wenn du dich in dieser Haltung wohlfühlst, kannst du nach der Hälfte der Zeit mit deinen Händen in die Nähe deiner rechten Hüfte wandern und deinen Oberkörper in eine leichte Drehvariante bringen (Bild 2).

Hilfreich bei: innerer Unruhe, emotionaler Instabilität, öffnet Hüften, harmonisiert Leber- und Nierenenergie.

Sitzende Meditation

Sa Ta Na Ma + Ozeanatmung

Hintergrund: Das Sa Ta Na Ma Mantra ist ein kraftvolles, traditionelles yogisches Mantra aus dem Kundalini Yoga, das häufig zur Meditation und Heilung verwendet wird.

Es wird auch als „Heilungs-Mantra" bezeichnet, weil es auf mentaler, emotionaler und energetischer Ebene wirkt.

Jede Silbe hat eine spezifische Bedeutung, die sich auf die Lebenszyklen und den Atem bezieht.

In Anlehnung an das Bild des 2. Frühling (Handbuch, S.37) kannst du das Mantra als Durchwandern der Phasen verstehen, nichts bleibt, alles ist stets im Wandel, die Wechseljahre sind kein Ende, sondern eine Phase auf dem Weg in den 2. Frühling.

- **Sa – „Geboren werden" / alles Leben beginnt hier.**
- **Ta – „Leben erleben" / Wachstum, Lernen und Veränderung.**
- **Na – „Sterben / Loslassen" / Transformation, das Loslassen von alten Mustern.**
- **Ma – „Erneuerung / Wiedergeburt" / Integration, Neubeginn, Balance.**

So übst du:
Sitze aufrecht. Rezitiere im Stillen oder beim Summen die Silben „Sa – Ta – Na – Ma" nacheinander Daumen mit Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger.

Hilfreich bei: Konzentrationsmangel, Stimmungsschwankungen, ausgleichend, fördert geistige Klarheit.

Restorative Übungen

Restorative Haltungen sind ohne bewussten Reiz im Gewebe. Sie sollen den Körper unterstützen, Spannung gehen zu lassen, erholsam sein. Verwende mehr Hilfsmittel, als du es bei Yin Yoga tun würdest und bleibe 10-15 Minuten in den Haltungen.

Restorative Königinnen-Schmetterlingshaltung

So übst du:
Lege dich auf ein oder mehrere Bolster, dein Becken ist am Boden, dein Kop ist höher als deine Schultern, bring die Fußsohlen zusammen, Knie sinken sanft nach außen. Arme seitlich geöffnet, Augen geschlossen. Unterstütze dich mit weiteren Kissen unter deinen Knien.

Hilfreich bei: Erschöpfung, öffnet Herz, Becken und bringt tiefe Entspannung.

Beine an der Wand

So übst du:
Lege dich mit dem Becken leicht erhöht an eine Wand, Beine nach oben, Augen ggf. mit einem Kissen abdecken, Für noch mehr Erdung, lege ein Kissen oder eine Decke auf deine Füße. Deine Arme kannst du auf dir ablegen oder in eine Position bringen, die sich angenehm anfühlt.

Hilfreich bei: Schlafstörungen, geschwollenen Beinen, Hitzewallungen, regeneriert das Nervensystem, fördert Schlaf.

Integration

Savasana – Entspannung, verweile hier ca. 10 Minuten

Meditation

„Mind Meets Brick“ (nach Max Strom)

So übst du:
Setze dich bequem aufrecht hin – am besten auf ein Kissen oder einen Block. Platziere einen Yogablock flach auf deinem Scheitel. Die Wirbelsäule richtet sich dabei sanft auf, ohne Anstrengung. Der Nacken bleibt lang, das Kinn leicht zur Brust geneigt.

Schließe die Augen oder senke den Blick. Spüre das Gewicht des Blocks auf deinem Kopf – nicht als Last, sondern als feine Erinnerung an deine innere Mitte.

Beginne nun, deinen **Atem bewusst zu spüren** – das ist *Mind meets Breath*, eine Achtsamkeitsmeditation von Max Strom. Atme langsam und tief durch die Nase ein und ebenso ruhig durch die Nase aus. Lass jede Einatmung länger werden,

Bleibe 3–5 Minuten in dieser Meditation. Am Ende nimm den Block vorsichtig ab, lege die Hände auf dein Herz und spüre nach.

Alternativ kannst du ein Augenkissen auf deinen Kopf legen, wenn dir der Block unangenehm ist.

Möchtest, oder kannst du nicht sitzen? Dann lege dich auf den Rücken (Bild 1) und platziere den Block auf deinem Bauch. Du kannst ihn sanft mit der Einatmung von dir wegschieben und mit der Ausatmung auf dich zu sinken lassen.

Hilfreich bei: mentaler Erschöpfung, Überforderung, Konzentrationsmangel, zentrierend, stabilisierend, fördert Achtsamkeit und Selbstregulation.

Quellen

Sa Ta Na Ma: http://wanderblog.yoga-ewen.de/?p=300

Coveney, Petra: Menopause Yoga, Singing Dragon 2022