



Entspannungs QUICKIES

FÜR DEINEN FAMILIENALLTAG



HALLO, ICH BIN *Sabrina*

... mit Leidenschaft Mama, ein absoluter Familienmensch und aus tiefstem Herzen Sozialpädagogin.

Ich wohne mit meiner Patchworkfamilie in Schweinfurt – bunt und lebendig, genau wie das Leben so ist.

Ich lebe einen leichten und harmonischen Familienalltag – und genau das möchte ich auch für dich und deine Familie.

In den letzten Jahren habe ich über 1000 Familien begleitet, hin zu einem entspannten und harmonischen Familienalltag und immer wieder erlebt, wie kleine Veränderungen Großes bewirken können.

2024 erfüllte ich mir dann endlich meinen großen Traum und eröffnete meine eigene Praxis, die "Lounge of Lässig".

All diese Erfahrungen fließen in meine Arbeit ein – und jetzt auch in dieses Booklet.

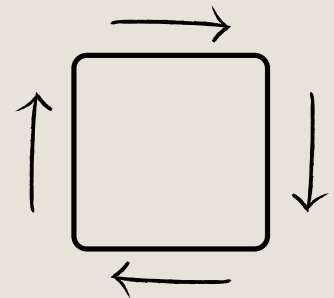
Ich wünsche mir von Herzen, dass du auf diesem Weg die Motivation bekommst, deinen Alltag zu entschleunigen, dir regelmäßig Zeit zum Kraft tanken nimmst und mit dir verbunden bist.

deine Sabrina

ENTSPANNUNGS Quickies

Box-Atmung/Finger-Atmung

Atme tief ein, halte den Atem kurz an, atme aus, halte wieder kurz inne – vier Sekunden pro Phase, dabei kannst du dir ein Quadrat im Kopf vorstellen. Alternativ kannst du beim Ein- und Ausatmen mit dem Finger langsam an den Konturen deiner Hand entlangfahren. Diese rhythmische Atmung beruhigt dein Nervensystem spürbar und schenkt dir sofort mehr Fokus.



Hände in kaltes Wasser

Tauche deine Hände für einige Sekunden in kaltes Wasser. Das aktiviert den Vagusnerv, der direkt mit deinem Entspannungszentrum verbunden ist, und hilft deinem Körper, aus dem Stressmodus auszusteigen.



Duftinhalation - Lavendel

Gib ein bis zwei Tropfen deines Lieblingsöls (z. B. Lavendel, Orange oder Bergamotte) in die Handflächen, reibe sie aneinander und forme ein kleines Zelt über deiner Nase. Atme langsam und bewusst ein – der Duft wirkt direkt über das limbische System und bringt dich zurück in die Ruhe.





Dankbarkeits-Pause

Überlege dir 10 Dinge, für die du gerade dankbar bist. Dies bringt dich sofort in eine hohe Schwingung, lässt dich Freude spüren und deinen Blick wieder auf das Wesentliche richten.



Dehnen/Ausschütteln/Gähnen

Bewege dich intuitiv – strecke dich, schüttle Arme und Beine aus oder gönne dir ein herzhaftes Gähnen. So entlädst du überschüssige Stressenergie und bringst den Körper in Bewegung, statt ihn im Stress festzuhalten.



Ausklopfen/Druckpunkte

Klopfe sanft mit den Fingerspitzen über dein Schlüsselbein, den Brustbereich oder die Arme. Dieses rhythmische Klopfen löst Anspannung im Körper und hilft dir, dich wieder zu spüren. Alternativ kannst du zwischen Daumen und Zeigefinger im Muskelpolster ca. 30 Sek. kräftig drücken, dies sorgt für mehr Klarheit und Kontrolle deiner Gedanken



5-4-3-2-1- Methode

Schau dich um und benenne 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du hörst, 3 Dinge, die du riechst, 2 Dinge, die du fühlst und 1 Sache, die du schmeckst. Diese Übung holt dich sofort aus dem Funktionieren ins Hier und Jetzt.



5-Minuten-Meditation

Schließe für fünf Minuten die Augen, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und beobachte einfach, was da ist – ohne zu bewerten. Diese kurze Atempause hilft dir, Gedanken zu sortieren, den Körper zu entspannen und wieder ganz bei dir anzukommen. Nutze gerne auch geführte 5-Minuten-Meditationen.



und wenn du mal etwas mehr Zeit für dich findest, gehe in den Wald, er ist magisch und bringt dich in kurzer Zeit wieder zurück zu dir.

A WALK IN
NATURE
WALKS THE
SOUL
BACK HOME

BALANCE *im Alltag*

Wenn du jetzt neben den Entspannungstechniken noch tiefer einsteigen willst und deinen Alltag von Grund auf in die Balance bringen willst, dann habe ich etwas für dich.

In meinem 10-Schritte-Plan findest du eine kraftvolle und kreative Methode, mit der du wirklich genau herausfinden kannst, wo deine Zeit hingeht, was du tatsächlich mit deiner Zeit machst und gleichzeitig auch bewusst entscheidest, wo du deine Zeit eigentlich investieren möchtest. Du bekommst mit diesem Plan ein Werkzeug an die Hand, das dir hilft:

- zu erkennen, wo deine Stellschrauben im Alltag sind
- gezielt Veränderungen vorzunehmen
- und wieder mehr Balance und Klarheit in deinem Leben zu finden

Auf der nächsten Seite erfährst du, wie du meinen 10-Schritte-Plan bestellen kannst. Die PDF-Datei kannst du nach dem Kauf einfach herunterladen. Mit diesen Seiten kannst du noch kraftvoller einsteigen, noch detaillierter analysieren und gezielt deine Zeit und Energie für das einsetzen, was dir wirklich wichtig ist.

*Viele Mamas nutzen
diesen Plan bereits mit
Erfolg!*



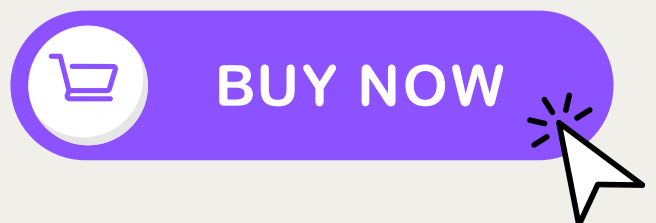
DAS GEHEIMNIS ZUFRIEDENER MAMAS

10 Schritte-Plan

ZU MEHR BALANCE IN DEINEM
FAMILIENALLTAG



**endlich raus aus dem
Funktionsmodus**



DAS SAGEN FAMILIEN zu meiner Arbeit

”

DANKE FÜR DEN
TOLLEN ABEND,
DEINE BEGEISTERUNG
IST ANSTECKEND



”

DANKE FÜR DEINE
TOLLE, LIEBEVOLLE
UND
PROFESSIONELLE
UNTERSTÜTZUNG



”

DU HAST MIR
EINEN KICK
GEGEBEN



”

TOTAL
ENTSPANNT UND
STRUKTURIERT



”

EIN GELUNGENER
KURS, DANKE
DASS ES
ANGEBOTEN
WURDE



”

DEINE
BEGEISTERUNG
IST SEHR
BEFLÜGELND



”

LIEBE SABRINA, DU
BIST SO
AUTHENTISCH UND
DEINE INHALTE SIND
SEHR BEREICHERND



”

SABRINA IST EIN
SEHR KOMPETENTER
COACH, HABE VIEL
GELERNT



”

SEHR
ABWECHSLUNGS-
REICH, HABE VIEL
MITGENOMMEN



”

ICH BEKAM
HANDWERKS-
ZEUG FÜR DEN
ALLTAG



”

DANKE FÜR DEINE
EMPATHIEVOLLE
UND KOMPETENTE
ART



”

ERFRISCHEND, ES
WAR EINFACH
SUPER



Danke

Herzlichen Dank

Ich bin zutiefst dankbar, dass es Menschen wie dich gibt, die den Mut zur Veränderung aufbringen, ihren eigenen Weg zu gehen. Nicht zuletzt auch für unsere Kinder.

Genau deshalb mache ich diesen Job. Weil ich daran glaube, dass Veränderung möglich ist und weil ich immer wieder berührt bin von so vielen Eltern, die mit Liebe und Bereitschaft ihren Weg gehen.

Ich hoffe durch diese Seiten konntest du neue Impulse mitnehmen und fühlst dich nun motiviert, Dinge auszuprobieren, um deinen Alltag entspannt zu gestalten.

Danke für dein Engagement und deine Power!

deine Sabrina

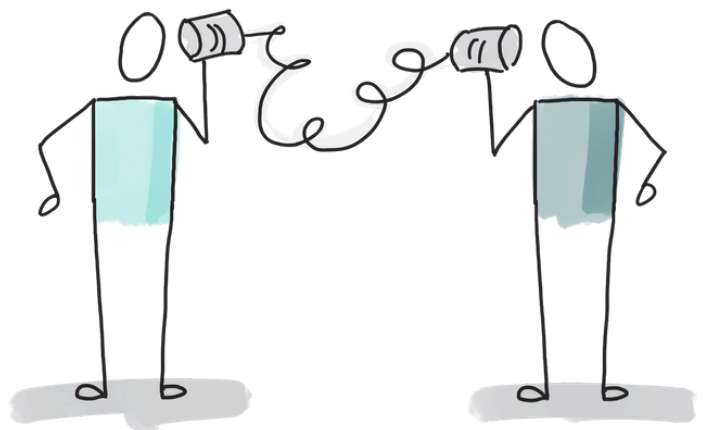
BLEIBEN WIR
IN KONTAKT



[INSTAGRAM ACCOUNT](#)



[WEBSITE](#)





HOL DIR NOCH MEHR TIPPS!

Du möchtest keine neuen Inhalte, Kurse oder Workbooks mehr verpassen? Dann folg mir gern auf Instagram!

Dort findest du regelmäßig Impulse, Tipps und Inspirationen rund um das Thema Erziehung – von den ersten Lebensjahren bis in die Jugendzeit.

Außerdem informiere ich dort über neue Angebote, Workshops und aktuelle Themen, die dich im Familienalltag unterstützen können.

Ich freue mich, wenn wir dort in Verbindung bleiben!

[ZU MEINEM
INSTAGRAM PROFIL](#)



NEUE KURSE ANGEBOTE WORKBOOKS

URHEBERRECHTSHINWEIS

© Copyright 2025 - SR Familiencoach Sabrina Röder

Alle Inhalte dieses Workbooks insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Sabrina Röder. Teilweise sind Zeichnungen und Grafiken durch bikablo inspiriert, Fotos teilweise durch Canva-Pro eingebunden.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Coaches erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Der Coach weist darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.