

4-WOCHEN- WORKOUT-PLAN

1. Woche – Ankommen und Spüren – Fokus: Wahrnehmung und sanfte Aktivierung

	MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
TAG 1	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Mini-Workout bei Lymphstau (S. 168) + Gesicht austreichen (S. 108)	Pferdeschnauben (S. 82) + Lippenpuls (S. 85)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Mini-Workout bei Volumenverlust (S. 174) + Körper-Tapping (S. 146)
TAG 2	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Mini-Workout bei Volumenverlust (S. 174) + Indian Shake (S. 144)	Stirn-Knöchel-Massage (S. 61) + Zungenspiel (S. 83)	Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Mini-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 188) + Körperreise (S. 58)
TAG 3	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up 2 (S. 155) + Basis-Workout bei Lymphstau (S. 170) + Körper-Tapping (S. 146)	Schnute (S. 68) + Singen (S. 165)	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Check-in (S. 158)
TAG 4	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Mini-Workout bei Verspannungen (S. 181) + Gesicht austreichen (S. 108)	Stift-Tapping (S. 56) + Gaumenpuls (S. 84)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Basis-Workout bei Verspannungen (S. 182) + Kinesiotaping (S. 124–131)
TAG 5	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Mini-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 188)	Pferdeschnauben (S. 82) + Lippenpuls (S. 85)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Basis-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 190) + Gesicht austreichen (S. 108)
TAG 6	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Mini-Workout bei Lymphstau (S. 168) + Indian Shake (S. 144)	Stirn-Knöchel-Massage (S. 61) + Hals-Release (S. 94)	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Check-in (S. 158)
TAG 7	Pflege- & Beauty-Ritual (Öle, Masken, Kuren) Mantra: »Ich komme bei mir an. Ich nehme mich wahr. Ich spüre mich.«		

2. Woche – Aktivieren und Stabilisieren – Fokus: erste Kräftigung und Routine

	MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
TAG 8	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Basis-Workout bei Lymphstau (S. 170) + Gesicht austreichen (S. 108)	Schnute (S. 68) + Lippenpuls (S. 85)	Körperreise (S. 58) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Indian Shake (S. 144)
TAG 9	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Mini-Workout bei Volumenverlust (S. 174) + Indian Shake (S. 144)	Stift-Tapping (S. 56) + Zungenspiel (S. 83)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Mini-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 188) + Gesicht austreichen (S. 108)
TAG 10	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Mini-Workout bei Verspannungen (S. 181) + Körper-Tapping (S. 146)	Pferdeschnauben (S. 82) + Gaumenpuls (S. 84)	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Verspannungen (S. 182) + Kinesiotaping (S. 124–131)
TAG 11	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Mini-Workout bei Lymphstau (S. 168) + Gesicht austreichen (S. 108)	Stirn-Knöchel-Massage (S. 61) + Singen (S. 165)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Check-in (S. 158)
TAG 12	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Mini-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 188) + Indian Shake (S. 144)	Schnute (S. 68) + Hals-Release (S. 94)	Körperreise (S. 58) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Basis-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 190) + Körper-Tapping (S. 146)
TAG 13	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Mini-Workout bei Verspannungen (S. 181) + Gesicht austreichen (S. 108)	Stift-Tapping (S. 56) + Lippenpuls (S. 65)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Indian Shake (S. 144)
TAG 14	Sonne & frische Luft tanken (Spaziergänge) Mantra: »Ich vertraue meinem Körper. Ich lasse Entwicklung geschehen. Ich lasse mein Strahlen von innen wachsen.«		

3. Woche – Intensivieren und Formen – Fokus: mehr Spannung und erste Master-Impulse

	MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
TAG 15	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Basis-Workout bei Lymphstau (S. 170) + Gesicht ausstreichen (S. 108)	Pferdeschnauben (S. 82) + Zungenspiel (S. 83)	Körperreise (S. 58) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Master-Workout bei Volumenverlust (S. 178) + Check-in (S. 158)
TAG 16	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Verspannungen (S. 182) + Indian Shake (S. 144)	Stirn-Knöchel-Massage (S. 61) + Lippenpuls (S. 85)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Master-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 192) + Indian Shake (S. 144)
TAG 17	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Mini-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 190) + Körper-Tapping (S. 146)	Schnute (S. 68) + Gaumenpuls (S. 84)	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Master-Workout bei Verspannungen (S. 184) + Kinesiotaping (S. 124–131)
TAG 18	Wechselatmung (S. 90) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Mini-Workout bei Volumenverlust (S. 174) + Gesicht ausstreichen (S. 108)	Stift-Tapping (S. 56) + Hals-Release (S. 94)	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Check-in (S. 158)
TAG 19	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Mini-Workout bei Lymphstau (S. 168) + Indian Shake (S. 144)	Singen (S. 165) + Lippenpuls (S. 85)	Körperreise (S. 58) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Master-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 192) + Gesicht ausstreichen (S. 108)
TAG 20	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Mini-Workout bei Verspannungen (S. 181) + Körper-Tapping (S. 146)	Stirn-Knöchel-Massage (S. 61) + Zungenspiel (S. 83)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Master-Workout bei Volumenverlust (S. 178) + Indian Shake (S. 144)
TAG 21	Körper entspannen & lösen (Entspannungstechniken) Mantra: »Ich spüre meine Kraft. Ich bin mit mir verbunden. Ich lasse meinen Ausdruck entstehen.«		

4. Woche – Integration und Glow – Fokus: Verbindung und Ausstrahlung

	MORGENS	TAGSÜBER	ABENDS
TAG 22	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Basis-Workout bei Lymphstau (S. 170)	Schnute (S. 68) + Lippenpuls (S. 85)	Körperreise (S. 58) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Master-Workout bei Volumenverlust (S. 178) + Körper-Tapping (S. 146)
TAG 23	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Verspannungen (S. 182) + Körperreise (S. 58)	Pferdeschnauben (S. 82) + Gaumenpuls (S. 84)	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Master-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 192) + Gesicht ausstreichen (S. 108)
TAG 24	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Basis-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 190) + Check-in (S. 158)	Stirn-Knöchel-Massage (S. 61) + Singen (S. 165)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Master-Workout bei Verspannungen (S. 184) + Kinesiotaping (S. 124–131)
TAG 25	4-Takt-Atem (S. 59) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Basis-Workout bei Volumenverlust (S. 176) + Gesicht ausstreichen (S. 108)	Stift-Tapping (S. 56) + Zungenspiel (S. 83)	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Master-Workout bei Volumenverlust (S. 178) + Indian Shake (S. 144)
TAG 26	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Basis-Workout bei Lymphstau (S. 170) + Körperreise (S. 58)	Schnute (S. 68) + Hals-Release (S. 94)	4-Takt-Atem (S. 60) + Warm-up-Routine 1 (S. 154) + Master-Workout bei sackendem und weichem Gewebe (S. 192) + Check-in (S. 158)
TAG 27	Wechselatmung (S. 60) + Warm-up-Routine 2 (S. 155) + Basis-Workout bei Verspannungen (S. 182) + Körper-Tapping (S. 146)	Pferdeschnauben (S. 82) + Lippenpuls (S. 85)	1-Minute-Atem (S. 57) + Warm-up-Routine 3 (S. 156) + Master-Workout bei Volumenverlust (S. 178) + Indian Shake (S. 144)
TAG 28	Kopf freibekommen & Seele sortieren (Journaling) Mantra: »Ich sehe mich. Ich spüre mich. Ich erlaube mir, von innen zu strahlen.«		