

**Nap  
puc  
ci  
no**



**Gönne  
dir einen  
Powernap.**

## 2.

Suche dir einen Ort,  
an dem du ungestört bist  
und du deine Beine an eine  
Wand **hochlagern** kannst.  
Lege dazu einen Yogablock,  
ein Kissen oder eine Decke  
unter dein Gesäss, welches  
nahe an der Wand platziert ist  
...

2.

**... Schliesse deine Augen**  
und ruhe für 10 – 20 Min. in  
dieser Position, ohne dich zu  
bewegen.

**3.**

**Variation:** Anstelle an die Wand lagere deine Beine auf einer Couch-Rückenlehne hoch, beachte, dass unter deinen Knien genügend Kissen sind, damit deine Beine bequem liegen.

**3.**

**Lege** dich zwischendurch  
flach auf den Boden  
und fühle dich von ihm  
getragen.

## **Tipps:**

- 1.** Schalte alle elektronischen Geräte um dich herum aus.
- 2.** Lege ein Augenkissen auf deine Augen.

## **Tipps:**

**3. Ideale Tageszeit für den Powernap: Nach dem Mittagessen zwischen 12.00 und 14.00 Uhr.**