

Dipl. Sportwiss. Pia Maria Vinken, PhD

FOCUS - MOVE - BREATHE

— *REPEAT* —

info@minimalmoves.de | +49 (0) 176 - 216 44 519 | Menckestr. 24, 04155 Leipzig-Gohlis

# Erfahrungen

## **Tim, 51**

“Nach meinem Jobaufstieg und der Familiengründung hatte ich kaum noch Zeit für lange Trainings, Vereinssport oder das Fitnessstudio. Mein Homegym war verstaubt, und Apps nervten mich mit zusätzlicher Bildschirmzeit und ständigen Notifications. Dank Pia und ihrem Ansatz habe ich gelernt, mit kurzen, gezielten Einheiten, cleverer Bewegung im Alltag und klaren Prioritäten auch in stressigen Phasen effektiv an meinen sportlichen Zielen zu arbeiten. Diese Erfahrung motiviert mich, Sport, Bewegung und auch Entspannung dauerhaft, flexibel und realistisch in meinen Alltag zu integrieren – trotz Zeitmangel.”

## **Lene, 39**

“Als Working Mom mit Kleinkind habe ich oft das Gefühl von Überlastung und Zerrissenheit. Durch den WIRKLICH ganzheitlichen Ansatz und die einfühlsame Begleitung habe ich gelernt, körperliche, geistige und organisatorische Grenzen besser zu unterscheiden. Ich gehe jetzt entspannter und realistischer mit mir und meinen Erwartungen um. Sport, Bewegung und Pausen sind für mich wertvolle Momente der Selbstfürsorge geworden – echte Me-Time statt zusätzlicher To-do's. Besonders gefallen haben mir die Workouts zusammen mit einer Freundin oder meinem Partner. ”

## **Marc, 35**

“Ich habe Pia und ihre bewegten Pausen in unserer Firma kennengelernt und schnell Lust auf mehr bekommen. Als StartUp-Gründer und werdender Vater will ich trotz Zeitmangel fit und gesund bleiben. Ich bin überrascht was man alles bei alltäglichen Dingen wie zB dem Zähneputzen machen kann und wieviele Varianten und Versionen es von Kniebeugen und Liegestützen gibt. Super clever, gerade richtig fordernd, effektiv und abwechslungsreich – viel besser als stupides Gewichte stemmen.”

# Mini-Starter-Challenge

für dich und deine tägliche Zahnputz-Routine

## FOCUS

**Konzentriere** dich voll und ganz auf dich, deine Zahnpasta und deine Zahnbürste. Bereite alles vor und stehe dabei bewusst **aufrecht, gerade** und auf der gesamten Fußsohle.

Putze im nächsten Schritt bewegte zwei Minuten lang deine Zähne.

## MOVE

Für die ersten 30 Sek: Gehe zügig hoch auf die **Zehenspitzen** - halte kurz und senke dann die Fersen bewusst und langsam wieder ab. Immer weiter so.

Für die zweiten 30 Sek: Stelle dich auf das rechte Bein, das Knie leicht gebeugt, stehe stabil. **Male mit der linken Ferse Muster in die Luft** - sei kreativ und fordere dich ein bisschen.

Für die dritten 30 Sek: **Und nun auf der anderen Seite** - sei wieder kreativ und fordere dich.

Für die letzten 30 Sek: Stelle dich bewusst und aufrecht, etwa schulterbreit hin. Beide Knie leicht gebeugt, die Schultern nach hinten unten ziehen. Spanne beim Ausatmen Bauch und Po locker an - **Bauch einziehen und flach machen, Pobacken zusammen kneifen**. Löse die Spannung beim Einatmen. Immer weiter so - bis zum Ende der zwei Zahnputz-Minuten.

## BREATHE

Konzentriere dich voll und ganz auf dich, deine Zahnbürste und das Wasser. Räume alles auf. **Atme dann 2x bewusst und tief zuerst ein und dann aus**. Beim dritten Mal lächelst du dich im Spiegel an und hakst rechts ab. **Well done!**

...*REPEAT*...

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

weitere Infos

[www.minimalmoves.de](http://www.minimalmoves.de)



Dipl. Sportwiss. Pia Maria Vinken, PhD