

[2026]

# FLEXY ZIELE

Mein Spagatziel

Mein Weg

Meine Motivation



Mein Backbendziel

Ich glaube an  
mich und meinen  
Körper

Meine Stretchingroutine



# Stelle die richtigen Fragen

## Das Warum:

Warum möchte ich mich mehr bewegen/stretchen?

## Das Wie:

Wie bewege ich mich am Ende des Jahres?  
Wie möchte ich mich in meinem Körper fühlen?

## Das Was:

Was werde ich gezielt besser machen im Jahr 2026?  
Was sind meine Ziele? Was möchte ich erreichen?  
Was verspreche ich mir selbst?

Mein Mantra / Motivationssatz für das Jahr 2026:

---

# Sisens Stretching

Affirmationen die mich durch mein flexy Jahr  
2026 begleiten werden:

---

Mein Körper darf sich im eigenen Tempo öffnen.

Ich begegne meinem Körper mit Respekt und Geduld.

*Bewegung ist meine Form von Selbstfürsorge.*

*Jeder Atemzug bringt mehr Weite in mich.*

Ich höre auf meinem Körper, er weiß den Weg.

Ich vertraue auf mein Körpergefühl.

*Ich bin stärker, als ich denke und flexibler als ich glaube.*

***Jeder kleine Schritt zählt.***

Ich bin genug, auch auf dem Weg.

*Mein Körper schenkt mir mein Leben - dafür bin ich dankbar.*

Stretching verbindet mich mit mir selbst.

***Ich bewege mich fließend, sicher und präsent.***

**Die Matte ist mein Wohlfühlort.**

---



GLAUB  
AN  
DICH!

DU KANNST.

