

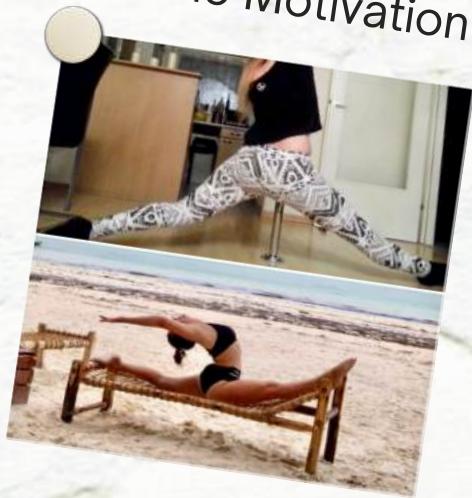
[2026]

FLEXY ZIELE

Mein Spagatziel

Mein Weg

Meine Motivation



Mein Backbendziel

Meine Stretchingroutine

Ich glaube an
mich und meinen
Körper



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:

Sisers 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.

