

CHECKLISTE

für eure freie Trauung

ENTSPANNT IN EURE FREIE TRAUUNG

1. ATEMÜBUNGEN (5 MINUTEN)

- ☐ Tief durch die Nase einatmen (4 Sekunden) _____
- ☐ Kurz anhalten (2 Sekunden) _____
- ☐ Langsam durch den Mund ausatmen (6 Sekunden) _____
- ☐ 5–10 Wiederholungen _____

2. MINI-MEDITATION (5 MINUTEN)

- ☐ Ruhigen Platz suchen _____
- ☐ Augen schließen und auf den Atem konzentrieren _____
- ☐ Positiven Satz wiederholen: „Heute ist unser Tag. Wir genießen jeden Moment.“ _____

3. PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (5 MINUTEN)

- ☐ Hände 5 Sekunden fest anspannen – dann lösen _____
- ☐ Schultern hochziehen – lösen _____
- ☐ Gesichtsmuskeln anspannen – lösen _____

4. MUSIK ZUR ENTSPANNUNG

- ☐ Playlist mit ruhigen, positiven Songs vorbereiten _____
- ☐ Musik beim Styling oder kurz vor dem Einzug hören _____

CHECKLISTE

für eure freie Trauung

ENTSPANNT IN EURE FREIE TRAUUNG

5. GEMEINSAM DEN MOMENT GENIEßEN

- ☐ Dem Partner tief in die Augen schauen
- ☐ Hand nehmen und Wärme spüren
- ☐ Kurze, persönliche Worte austauschen

6. UNTERSTÜTZUNG NUTZEN

- ☐ Trauzeugen um beruhigende Worte bitten
- ☐ Redner*in ansprechen – kurze Achtsamkeitsübung vor Beginn

TIPP:

Übt diese kleinen Rituale schon in den Tagen vor der Hochzeit. So könnt ihr sie am
großen Tag ganz natürlich anwenden.

PLATZ FÜR EURE NOTIZEN/ANMERKUNGEN
