

Kräfte in Dir – aktiviere sie!

Ein neues Jahr beginnt: 2021. Das ist Anlass genug, um sich neue Ziele zu setzen, doch zu oft vergessen wir, was in uns steckt. Wir besitzen innere **Kräfte, die uns beim Gesundbleiben und Gesundwerden unterstützen.**

Weder das Immunsystem noch Herz-Kreislauf-Erkrankungen machen eine Pause.

Drei gute Gründe zur körperlichen und psychischen Gesundheit: Vorsorge, Regeneration und Regulation.

Atem – Lebensenergie für den Körper

Dein Atem hat Einfluss auf Dein Nervensystem.

Ich beobachte vermehrt, dass Menschen einen „runden Rücken“ beim Stehen und Sitzen haben. Dadurch haben Herz und Lunge weniger Raum.

Mach mit und nutze diese Ausgangsstellung hin zu einer befreienden Atmung

Übung:

Rundrücken, Luft einatmen, aufrichten, Schulterblätter zusammenziehen, Luft ausatmen.

Wiederhole es mindestens 5x und spüre dann in Deinen Körper.

Erweiterte Übung:

Sprich laut beim Ausatmen: Jaaaaa und denke: „Ich tue es für mich, meine Lebensenergie wächst“

Möchtest Du mit mir in wirkungsvolle, lösende und kraftbringende Atemübungen gehen, dann ist dies auch über Skype machbar.

Ich freue mich auf Deinen Anruf und Interesse zu durch atmen und frei atmen unter Tel. 06128-8600 920.

Mehr zu Atem: https://www.lebens-pfade.com/quantum_atmung.as