

Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

Inspirationsbrief

Nr. 2, 2020

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die unter Frühjahrmüdigkeit oder allgemein unter Müdigkeit leiden:

Oft braucht es nur ganz wenig um sich energievoller und kräftiger zu fühlen

Die positive Wirkung von Bewegung, gesunder Ernährung und Bauchatmung.

Es ist Frühling, das Leben erwacht. Mit jeder Faser deines Körpers zieht es dich in die Natur, an die frische Luft. Doch das ist im Moment nur beschränkt möglich. Gegenseitige Rücksichtnahme lautet die Devise. Wie werde ich also meine Frühjahrmüdigkeit oder generell Müdigkeit los? Einfache Abhilfen findest du beim Weiterlesen.

Bewegung ist das halbe Leben. Getreu diesem Motto solltest du dich **täglich** (egal zu welcher Jahreszeit) **mindestens 20 Minuten am Stück bewegen**, am besten natürlich an der frischen Luft. Die Lebensenergie bzw. Lebenskraft (auch Qi genannt), fließt in unserem Körper in den Meridianen (Energiebahnen) unter der Haut. Wenn du dich zuwenig bewegst, dich beim Essen öfters verführen lässt oder z. B. unter Schock stehst, wie vielleicht in der momentanen Situation, kann dies dazu führen, dass der Energiefluss in deinem Körper aus der Balance gerät oder gar ganz ins Stocken kommt. Müdigkeit ist die logische Folge. Was ist zu tun? **Erstens: Mehr bewegen**, jetzt vermehrt zu Hause statt draussen. Da hilft Ausmisten um Altes loszulassen, Frühlingssputz oder tanzen in den eigenen vier Wänden ganz hervorragend. Wir sind keine Sitz- sondern Bewegungsmenschen! **Zweitens: gesunde Ernährung.** Die Gefahr besteht doch gerade jetzt, dass du dich immer mal wieder mit etwas Feinem belohnen möchtest – sei das mit etwas Süßem oder einem feinen Glas Wein. Doch empfehle ich dir nun im Frühling zu beachten und beobachten, was die Natur uns bietet. Was blüht aktuell, welche Nahrungsmittel haben Saison? Wähle dann gezielt jene wie Spargel, Bärlauch, frischen Salat etc. aus (die darin enthaltenen Bitterstoffe helfen z. B. unsere Leber zu entgiften und den Stoffwechsel anzukurbeln). Diese unterstützen deinen Körper jetzt besonders gut. Im Anhang findest du zusätzlich Tipps zur Stärkung des Immunsystems. **Drittens: die Atmung.** Bei sitzender Tätigkeit werden unsere Organe im Bauchraum total eingeschnürt! Mach während der Arbeit kleine Pausen, bewege oder dehne dich und vor allem atme bei allem bewusst, tief und konzentriert in deinen Bauch ein und wieder aus. Dies hilft dir zusätzlich dich besser zu zentrieren, zur Ruhe zu kommen und massiert deine malträtierten Bauchorgane. Wie das?! Unser Zwerchfell trennt die Organe



vom Brustkorb von denjenigen im Bauchraum und ist gleichzeitig unser wichtigster Atemmuskel. Beim Atmen bewegt sich das Zwerchfell zwischen 6-7cm pro Atemzug. Wir machen in Ruhe 12-16 Atemzüge/Min. oder zwischen 17'000 und 20'000 Atemzüge pro Tag. Nicht nur das Zwerchfell, sondern auch alle anderen Organe machen diese Bewegung mit. **So legen unsere Organe täglich fast unglaubliche 1,4 km zurück!** Durch dieses stetige Auf und Ab beim Atmen erhalten unsere Verdauungsorgane eine wohltuende Extramassage. Da unser **Bauch das Energiezentrum** unseres Körpers ist, fällt ihm dadurch eine ganz entscheidende Rolle bei der Energiegewinnung zu.

Falls all meine Tipps bei dir keine Wirkung erzielen, dann versuch es einfach einmal mit Shiatsu. Diese Therapie kann deinem Körper wertvolle Impulse geben, um dein blockiertes Zwerchfell ins Schwingen oder allgemein stockende Energien wieder in Fluss zu bringen. Du wirst merken, dass nicht nur dein Körper, sondern auch dein Geist wieder beweglicher wird.

Du möchtest mehr Wissen zu nährenden oder nachhaltigen Impulsen in Form von Ernährung oder Shiatsu, dann melde dich bei mir sobald unser Ausnahmezustand vorbei ist.

Falls du mich in dieser speziellen Zeit unterstützen möchtest, kannst du bei mir einen Gutschein für eine Shiatsu Therapie zum Verschenken beziehen.

Bleib gesund! Herzlich grüsst dich
Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung

