



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

Inspirationsbrief

Nr. 4, 2020

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle, die ihre Gesundheit durch Berührung stärken möchten:

Lass die Angst kein Wegweiser deines Lebens sein.

Vielleicht leidest du gegenwärtig unter unerklärlichen Schmerzen, fühlst dich ängstlich oder dünnhäutig? Erfahre hier, wie sich Ängste reduzieren lassen und sich Berührungen günstig auf deinen Körper auswirken.

Wird unsere Mitte (unser Bauch) zu wenig, schlecht oder falsch genährt, nimmt ihre Energie ab. In der TCM sprechen wir von der Wandlungsphase bzw. dem Element Erde mit den zugehörigen Organen Milz und Magen und der Emotion Sorgen. Eine geschwächte Mitte kann Ängsten und Unsicherheiten Vorschub leisten. Die physische wie psychische Stabilität nimmt ab. Hinzu kommt, dass wir von Natur aus ängstlich sind. Neues oder mit Veränderungen verbundenes lösen bei uns meist erst einmal Unsicherheiten, ja vielleicht sogar Ängste aus. Der bevorstehende Winter steht in der TCM für das Element Wasser. Nieren und Blase sind diesem Element zugeordnet ebenso die Emotion Angst. Diese lässt unsern Körper geradezu erstarren. Der Energiefluss, der in der Tiefe unter der Haut in den Energieleitbahnen (Meridianen) fließt, kommt damit zum Erliegen - Schmerzen sind damit eine logische Folge. Essentiell ist deshalb ein gut genährtes Erdelement, das gleichzeitig harmonisierend, stärkend und entspannend auf unsern Körper wirkt. So erreichen wir eine starke Mitte.

Wie kannst du vorsorgen? Einfache und erprobte Tipps sind:

- regelmässig und in Ruhe essen
- bevorzuge frisch zubereitete und gekochte Speisen aus saisonalen und regionalen Produkten
- besonders wirkungsvoll sind gelbe Nahrungsmittel wie Rüebli, Kürbis, Mais, Hirse, Kartoffeln etc.
- einfach und schnell zubereitet sind diese Nahrungsmittel als Eintopf- oder Schmorgerichte im Ofen
- günstig wirkt sich zudem ein wenig Schärfe wie Ingwer im Essen aus. Sie bringt Bewegung in den Körper und somit in dein Immunsystem.

Zu vermeiden sind hingegen Rohkost und gekühlte Getränke.

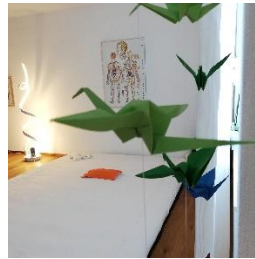
Auf die Gefahr hin mich zu wiederholen: Bewegung bringt Schwung in festgefahrene Gedanken und im Körper stagnierende Energien. Ausserdem ist es in der momentan schwierigen und von Angst geprägten Zeit wichtig, sich auf seine eigenen Ressourcen zu besinnen: Was erfüllt mich mit Freude? Was mache ich gerne? Worin bin ich gut? Wie, womit, wo und mit wem erhole ich mich besonders gut? Was hilft mir in mein Gleichgewicht zu kommen?

Aktuell ist auch Shiatsu ein ausgezeichnetes Mittel Energieblockaden wirkungsvoll zum Fliessen zu bringen, Ängste aufzulösen, dich zu erden und im Gespräch verborgene Ressourcen ans Tageslicht zu fördern. Während dem Shiatsu nimmst du mit Hilfe feiner Berührungen, Dehnungen von Extremitäten und Mobilisation von Gelenken in deinem ganzen Körpersystem wertvolle Entspannung wahr und lernst besser auf deine Bedürfnisse zu achten.

Wer regelmässig berührt wird, ist entspannter, hat ein stärkeres Immunsystem und weniger Schmerzen. Worauf wartest du noch? Du erreichst mich unter M 079 630 62 50 / www.karinnicolai.ch.

Eine gesunde, entspannte und körperlich aktive Zeit wünscht dir

Karin



Impressionen meiner neuen Praxis an der Obermühlestrasse 13 in Cham



Karin Nicolai
leicht · bewegt · entspannt

Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)