

## Inputs «mir etwas Gutes tun»

Da mein Praxisraum nun sicher bis am 19. April 2020 geschlossen sein muss, werde ich an dieser Stelle verschiedenen Inputs geben, wie DU DIR etwas Gutes tun kannst!

23.3.20

Heute schon barfuss zum Briefkasten gelaufen?!

### **Spüre den Boden, der dich trägt!**

Stelle deine flachen Fusssohlen - wenn möglich barfuss - auf den Boden. Schliesse deine Augen. Atme tief in deinen Bauch.

Verbinde dich mit Mutter Erde!

Stelle dir vor, wie Wurzeln in den Boden wachsen und du durch sie Kraft aus dem Boden ziehen kannst, die dir gut tut und dich nährt.

Jedes Einatmen nährt dich!



24.3.20

### **Tanze und spüre wie dich das befreit!**

Lass dich von der Musik mitreissen, atme tief ein & aus, freue dich an der Bewegung, schüttele dich, ja schüttele alles Belastende ab und komme durch die Bewegung in den Fluss.

Nimm dein Lieblingslied und lege gleich los!



25.3.20

### Trink ein Glas Wasser mit wohltuender Energie!

Füll dir ein Glas Wasser. Bevor du es nun trinkst, erinnerst du dich an einen ganz besonders wohltuenden Moment – du holst dir die Erinnerung ganz präsent zurück, siehst innerlich die Bilder, spürst vielleicht Freude, Zufriedenheit, Vertrauen, Liebe!

Nun trinkst du dein Glas Wasser. Prost!



26.3.20

Ist dir bewusst, was für ein einmaliger Mensch du bist?!

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe senkrecht deinen Namen in Grossbuchstaben darauf.

Nun schreibst du zu jedem Buchstaben etwas Passendes zu dir; eine Eigenschaft, ein Hobby, eine Stärke... welche mit diesem Anfangsbuchstaben beginnt.

Lies es dir laut vor! Freue dich daran!

### DU BIST EINZIGARTIG !

**M** mitfühlend  
motiviert

**O** offen  
ohana=Familie

**N** natur-  
verbunden

**I** interessiert  
ideenreich

**K** kreativ  
koche gerne

**A** achtsam

27.3.20

### Kraft tanken!

Nutze den Tag, um einen Spaziergang zu machen! Spaziere durch den Wald, betrachte die spriessenden Triebe, rieche den Bärlauch, höre die Vögel pfeifen UND berühre einen Baum.

Verbinde dich mit deinem Baum, spüre seine Kraft und nimm sie in dich auf.

Lass dich von ihm beschenken & bedanke dich bei ihm!

