

Inputs «mir etwas Gutes tun»

13.4.20

im Positiven bleiben

Seit längerem ist unser Alltag anders.
Er birgt viele Herausforderungen und auch wohltuende Aspekte.
Es ist ein grosses Übungsfeld.

In Momenten, wo es schwer fällt, im Positiven zu bleiben, stehen dir die POSITIVEN PUNKTE auf deiner Stirn zur Verfügung.

Du sitzt oder liegst bequem. Lege deine flache Hand auf deine Stirn oder berühre deine Stirnbeinhöcker mit Zeige- und Mittelfinger. Schliesse deine Augen und gönne dir ein paar tiefe, lange Atemzüge.

Diese Übung kann auch gut zu zweit gemacht werden!
Die helfende Person sitzt oder steht am Kopfende oder hinter deinem Stuhl und berührt deine Stirn.

Wirkung, wenn du diese Punkte sanft berührst;

- baut psychischen & emotionalen Stress ab
- fördert die Ruhe in dir
- weckt deine Lebensgeister
- motiviert dich für deinen Tag

14.4.20

Danke sagen !

Nimm dir ein Glas Wasser oder koche dir eine Tasse Tee.

Nimm etwas zum Schreiben und ein Blatt Papier und setze dich an einen ruhigen Ort.

Gönne dir, einen Moment inne zu halten, tief durchzuatmen und in dich hinein zu horchen;

WOFÜR BIN ICH DANKBAR ?



DANKE

GRAZIE

MERCI

THANK YOU

MAHALO

ARIGATÔ

TAK

Vielleicht magst du dir Stichworte aufschreiben oder es entsteht eine Zeichnung, du schreibst einen Brief oder eine Geschichte....

GRACIAS

OBRIGADO

TODA

Lass es wirken, so dass sich **dieses wunderbare Gefühl der DANKBARKEIT** in deinem ganzen Körper ausbreiten kann, dein Herz erfüllen darf und dich nährt!

15.4.20

Konzentration & Leistungsfähigkeit fördern

Mit der Überkreuzbewegung aktivieren wir die rechte und die linke Gehirnhälfte und unterstützen deren Zusammenarbeit.

Dazu bewegen wir jeweils beide Körperseiten gleichzeitig;
zum Beispiel die rechte Hand und das linke Knie berühren sich in der Körpermitte und dann umgekehrt, die linke Hand und das rechte Knie.

Das darf Spass machen!

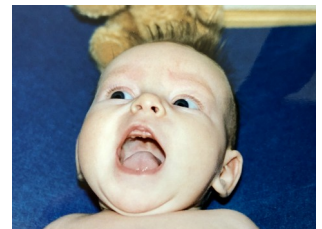
Vielleicht mit etwas Musik, die Bewegungen variieren, sich gegenseitig vorzeigen und nachmachen und dazu lachen.

16.4.20

Energie - GÄHNEN

Für einmal darfst du, ja sollst du so richtig herzlich gähnen! Dabei massierst du mit sanftem Druck die Stellen beim Kiefergelenk. Gähntöne sind erlaubt!

Das weite Öffnen des Mundes zusammen mit der Massage deines Kiefergelenkes lockert den Kiefermuskulatur und bringt dir neue, frische Energie, weil die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn aktiviert wird. Oft befeuchtet das Gähnen auch die Augen, was diese entspannt.



17.4.20

Dehnen tut gut!

In der Kinesiologie dehnen wir speziell die Nackenmuskulatur, die Rückseite der Beine, vor allem die Waden.

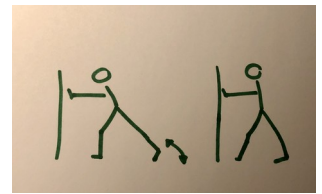
Nacken:

Drehe deinen Kopf nach links und rechts und nehme wahr, wie weit dein Blick reicht.

Zusammen mit deiner Atmung dehnt du nun deine Nackenmuskulatur: Blick geradeaus; du atmest ein - Blick auf eine Seite (mit Dehnung) und du atmest aus. Dies einige Male auf beide Seiten ausführen. Ziemlich sicher ist dein Blickfeld grösser geworden!?

Waden:

Mache einen Ausfallschritt, die Füße möglichst parallel ausgerichtet. Beim hinteren Bein ist die Ferse in der Luft. Atme ein und beim Ausatmen geht die Ferse Richtung Boden, deine Wade wird gedehnt. Einige Male wiederholen und dann mit dem anderen Bein.



Durch das Dehnen wird der Muskel stärker durchblutet und somit die Sauerstoffzufuhr erhöht. Der Muskel kann sich besser entspannen. Der Energiefluss wird optimiert, die Gehirnaktivität wird ebenfalls positiv beeinflusst. Die Verbindung zu dem, was du bereits weisst und der Fähigkeit, diese Infos zu verarbeiten und auszudrücken wird verbessert.