



CRANIOSACRAL-THERAPIE

Gut zu wissen Mai 2017

Aktuelles Thema im Mai 2017: Entspannungsübungen im Alltag

Für Entspannung sorgen

Wie oft wünschen Sie sich weniger Stress zu haben und entspannter zu sein? In unserer schnelllebigen, hektischen Zeit, scheint es oft unmöglich, sich Zeit einzuplanen, um sich immer wieder zu regenerieren. Doch nur wer einen Ausgleich schafft zwischen Anspannung und Entspannung, bleibt auf lange Sicht leistungsfähig, gesund, ausgeglichen und vital.

Wie gelingt mir das?

Es gelingt wenn die Einsicht da ist, dass Entspannung und „Nichts tun“ genauso wichtig sind wie die Arbeit. Dieses neue Verhaltensmuster lässt sich oft erst nach regelmässigem Üben erkennen. Dann erst wird man sich bewusst, wie sich das Leben positiv verändert, sich ein neues Lebensgefühl einstellt und man viel ausgeglichener ist.

Gönnen Sie sich folgende Kurzübungen:

- **Kurzmeditation:** setzen Sie sich für **5 Min.** gerade und aufrecht auf einen Stuhl. Atmen Sie bewusst, ohne zu forcieren. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Spüren Sie die Ruhe.
- **Inner Smile:** Setzen Sie sich für **5 Min.** gerade und aufrecht auf einen Stuhl. Atmen Sie für ein paar Atemzüge tief in den Bauch. Dann lächeln Sie mit geschlossenen Augen still vor sich hin. (dies führt zur Ausschüttung von Hormonen, welche unsere Stimmung heben, so fühlen wir uns entspannt.)
- **Tempo reduzieren:** Nehmen Sie sich **5-10 Min.** Zeit. Erledigen Sie in dieser Zeit alle anfallenden Arbeiten mit stark reduziertem Tempo. Bewegen Sie sich bewusst langsam, setzen Sie sich achtsam hin, beobachten Sie Ihre langsamen Bewegungen und geniessen Sie die Ruhe.

Cranio hilft!

- **Vor dem Schlafen:** Nehmen Sie sich vor dem Schlafen **5 Min.** Zeit. Nehmen Sie einen Block und schreiben Sie alle belastenden Gedanken, Sorgen, Ärger, welchen Sie im Alltag erlebt haben, auf. Ordnen hilft den Kopf frei zu bekommen und fördert den Schlaf.
- **Ballast abwerfen:** Folgendes hilft vor dem Schlaf, oder auf dem Heimweg der Arbeit: finden Sie in Ihrer Wohnung, oder auf dem Nachhauseweg einen geeigneten Ort. Werfen Sie alle negativen Emotionen, Ihren Ärger bei der Arbeit, alles Einschränkende an diesen Ort und lassen sie diesen Ballast dort.
- **Innehalten:** Nehmen Sie sich **5 Min.** oder **einige Augenblicke** Zeit. Halten Sie inne, gönnen Sie sich gedanklich eine kurze Auszeit. Kommen Sie bei sich an und erinnern Sie sich an das, was in Ihrem Leben wichtig ist. Seien Sie dankbar für das, was Sie haben. Freuen Sie sich bewusst auf etwas Schönes. Besinnen Sie sich darauf, sich auch selber wieder einmal ein Kompliment geben zu können. Konzentrieren Sie sich darauf, was Ihnen im Leben lieb ist.

Wenden Sie diese Kurzübungen regelmässig an. Dies fördert eine neue Qualität des Lebens auf dem Weg zu mehr Entspannung, Freude und Ausgeglichenheit!

Quelle: Buch Energiekompetenz Verena Steiner



Ich freue mich auf Ihren Besuch!



Cranio hilft!

www.craniotherapie-hauser.ch