

In den Körper

Erst im Kontakt mit deinem Körper kannst du deinen inneren Kompass wieder deutlich wahrnehmen. Denn sind wir im Gedankenhamsterrad verstrickt, sind wir zugleich vom Körper und seinen wichtigen Signalen abgeschnitten.

Eine einfache und wohltuende Sequenz, um in deinem Körper anzukommen, habe ich im Webinar mit dir geteilt und hier für dich zusammengefasst.

Sanfte Bewegungen

Erlaube deinem Körper sich auf die Art bewegen, die dir gut tut. Achte dabei auf die Impulse, die aus deinem Körper heraus entstehen und folge ihnen.



..... Powerposing

Streck deine Arme nach oben, rufe ein Erfolgserlebnis in dir wach und dehne dich ausgiebig.



Ausstreichen

Streiche mit sanftem Druck über deinen gesamten Körper. Beginne dabei im Gesicht und wandere bis zu den Zehen. Genieße die fürsorgliche Berührung.



..... Fokus in den Händen halten

Nimm deine Hände wahr und sammle deine Aufmerksamkeit hier.

Anspannung weicher werden lassen

Mit deiner Aufmerksamkeit im Körper und in den Händen, erlaube Anspannung, die du gerade nicht brauchst, sich etwas zu lockern und weicher zu werden.

Willkommen
in deinem
Körper