

Harmonieübung 7x7

«Diese Übung ist normalerweise ausreichend, um einen durchschnittlich negativen Zustand wie z.B. Stimmungsschwankung, Stress, Ängste auszugleichen»

Anleitung

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, beide Füße hüftbreit auseinanderstellen. Den Boden fest spüren, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Fusssohlen lenken. Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen jeder Hand bilden zusammen ein Dreieck, gut ausatmen, loslassen und ganz entspannen.

- ⇒ **Tief einatmen und langsam ausatmen, dann Atem anhalten und dabei in Gedanken bis sieben zählen, dann wieder wie von selbst einatmen lassen.**
- ⇒ **Den ganzen Vorgang sieben Mal wiederholen**

Aufstehen und den ganzen Vorgang vergessen!

Halten sie den Atem nach dem Einatmen an, erfolgt anstelle der tiefen Entspannung, eine energetische Vitalisierung der Lebenskräfte.

In Fällen von tiefsitzenden oder wiederkehrenden Belastungen, kann eine Wiederholung erforderlich sein.

Viel Erfolg beim TUN