

Wellness Wegweiser

ERDUNG

Zurück zu den Wurzeln

Starke Beine

Genieße regelmäßiges spazieren gehen. Übe stehende Yogaasanas wie die Kriegerpositionen. Aktiviere die Beinmuskulatur. Tanze, laufe, schwimme. Trainiere deine Tiefenmuskulatur z.B. in der Boot-Position, Rückwärtsbeugen oder der Bauchatmung.

Sei wie das Wasser

Flexibel, reinigend, stetig

Lass dich von deiner Intuition leiten. Dein Bauchgefühl weiß was gut für dich ist. Übe Akzeptanz. Trinke reichlich. Nippe mehrmals täglich warmes Wasser. Vor allem am Morgen. Nimm eine entspannende Dusche oder Bad. Probiere Kräuterinfusionen aus Wasser mit Ingwer, Minze oder Zitrone.

Bringe dich in Einklang

Lebe im Rhythmus

Höre oder summe dein Lieblingslied. Vibrationen sind erdend. Schlafe in der Nacht und wache am Tage. Atme mehrmals am Tag langsam und tief ein und aus, während du alle Muskeln bewusst entspannt. Beobachte deine Atmung. Iss regelmäßig und gesund. Praktiziere Dankbarkeit.

Nähre dich

Pflege Körper, Geist und Seele

Genieße bunte, ausgewogene, frische Mahlzeiten. Feiere den Akt des Essens. Nimm dir Zeit dazu und zünde eine Kerze an, wenn möglich. Iss erdende Lebensmittel wie Rote Rüben, Karotten, Kartoffeln, Rüben oder Ingwer. Verwöhne dich mit einer Ölmassage (ideal vor dem zu Bett gehen).

Sei in der Natur

Lass den Zauber wirken

In der Natur werden unsere Hormone verändert. Wir bilden Relaxhormone und bauen Stress ab. Das Nervensystem schaltet auf Entspannung um. Nimm ein Sonnenbad. Genieße den Vollmond. Entspanne in der Tote-Mann-Pose. Sitze oder liege am Boden und fühle, wie er dich trägt. Gehe achtsam.

