

MOTIVATIONSTIPP DER WOCHEN!

Mit der Energieschaukel wieder schnell in Schwung

Wenn Sie merken, dass Sie energielos sind und sich nicht gut konzentrieren können, probieren Sie folgende Übung:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beinbreite ist mit den Schultern in einer Linie. Die Knie sind locker. Schließen Sie Ihre Augen, um Ihr Inneres und die Atmung wahrzunehmen.

Verlagern Sie nun zwei Minuten lang abwechselnd Ihr Gewicht von den Zehenspitzen zu den Fersen – ganz behutsam und langsam – vor und zurück....

Viele Menschen verspüren danach ein leichtes Kribbeln im Körper, da durch diese einfache Übung der Energiefluß angeregt wird und Blockaden gelöst werden.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren sowie eine felsenfest motivierte und entspannte Woche wünscht Ihnen Petra Pinker

