

Jetzt möchte ich dir noch einige Impulse mitgeben:

Was könnten deine ganz individuellen Chancen während der Zeit der Wechseljahre sein?

Was wolltest du immer schon mal ausprobieren, hast du aber nicht gemacht, weil vieles andere vorrangig war ? Der Tipp an dieser Stelle: wenn nicht jetzt wann dann?

Mache es dir einfach. Handel nach deinen Impulsen und dem was dir Freude macht. Freude ist der Schlüssel zu neuen Erfahrungen und Erkenntnissen.

Eine praktische Übung: Mache es dir bequem im liegen oder sitzen. Lege beide Hand auf deinen Bauch, vertiefe deinen Atem bis du die Atem Bewegung unter deinen Händen spürst. Beginne dann deine Atemzüge langsam zu zählen bis du bei 10 angekommen bist. Dann kannst du wieder bei 1 beginnen. Probiere diese Übung täglich einmal am Tag auszuführen für circa 15 Minuten und spüre, wie es dir damit geht.