

Tipps und Impulse 6. Folge E wie Energie in den Wechseljahren

Übung: stelle dich mit den Füßen etwa hüftbreit mit guten Bodenkontakt aufrecht hin. Einatmen, strecke deine Arme weit nach oben bis du eine Dehnung deiner Körperseiten spürst. Dann lasse deinen Oberkörper mit einem Schwung und einem lauten „Ha“ zum Boden sinken. Hier bitte aufpassen, wenn Rückprobleme vorhanden sind, dann behutsamer nach unten schwingen. Richte dich langsam mit runden Rücken Wirbel für Wirbel wieder auf und wiederhole die Übung auf diese Weise ca. fünf mal. Dann spüre nach wie es dir geht. Diese Übung ist sehr energieaufladend.

Übung: Schüttel dich so oft du kannst mehrmals am Tag von den Füßen bis zum Kopf aus. Beginne erst langsam und dann mit zunehmend mehr Dynamik bei den Füßen , Beine; Becken, Rücken, Arme, Schulter, Hände und Finger, Nacken und Kopf. Bis der ganze Körper in Bewegung ist und du zunehmend lockerer wirst. Geht auch prima mit flotten Trommelrhythmen .Hiermit kannst du Energie auftanken, wenn du dich energielos fühlst.

Impuls: Vielleicht weißt du auch schon, was dir Energie gibt? Hier noch einige Beispiele zum ausprobieren: Tanzen, gute nährnde Gesprächen mit deinen Lieblings Menschen, Yoga, Meditation, Körperkontakt auch mit den Lieblings Menschen, Kinder beim spielen zu sehen, in der Natur sein. Alles was für deine Energie und dein Wohlbefinden aufbauend ist, hole dir jetzt in dein Leben und probiere aus, was dir gut tut.

Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen mit den Übungen und freue mich über ein Feedback.

Diese Tipps und Impulse stehen zum kostenlosen herunterladen als PDF Datei auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de für dich bereit.