



WILLKOMMEN
IM NEUEN LEBEN

Mit dem

Power of Qi Gong

zu mehr Ruhe und Entspannung

Erfahre, wie du dein gestresstes
Nervensystem mit sanften
Übungen aus dem Qi Gong
beruhigen kannst.

Mein Motto: In der Ruhe liegt die Kraft.



Dein Hormonsystem

Deine Hormone bestimmen deinen Stoffwechsel, seinen Power und auch deine Reaktion auf äussere Herausforderungen.

Das Hormon Cortisol begleitet dich durch den Tag und gibt dir Kraft und Durchsetzungsvermögen für alle Entscheidungen.

Abends sollte das Hormon Melatonin die Regenerationsphase einläuten und dem Körper erlauben, sich auf den Schlaf vorzubereiten. Denn wir müssen schlafen, damit unser Gehirn die Eindrücke des Tages verarbeiten kann.



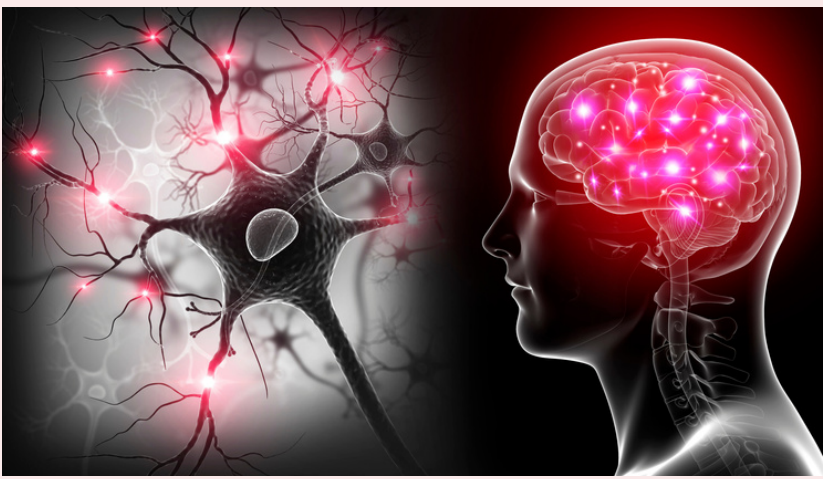
Dein Hormonsystem

Beide Hormone sind Gegenspieler und jedes Hormon kann erst wirken, wenn das andere seine Dosis und Wirkung im Körper reduziert.

Wenn wir aber zu aktiv sind am Tage, fällt es uns abends oft schwer, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Für dich als berufstätige Powerfrau stehen auch abends noch genügend Aufgaben im Haus an. Das treibt auch deine Aktivitäts-Hormone an. Solange du aber zu viel Cortisol und Adrenalin im Blut hast, wird in der Zirbeldrüse aus dem Serotonin nicht wirklich Melatonin gebildet.

Oft haben diese Frauen auch zu wenig Serotonin, um daraus Melatonin zu bilden.



Dein Nervensystem

Dein Nervensystem ist die schnelle Reaktions-Instanz auf äussere Einflüsse. Tagsüber hält uns der Sympathikus in der Aktivität.

Abends sollte dann sein Gegenspieler - der Parasympathikus seine Bühne bekommen, um den ganzen Körper entspannen und wichtige Regenerationsprozesse im Stoffwechsel auslösen zu können.

Nervensystem und Hormonsystem sind eng miteinander gekoppelt und haben einen entscheidenden Einfluss auf unseren Schlaf.



Die Balance finden

Wie du siehst, geht es wieder einmal darum, die Balance der Elemente zu finden.

Und hier helfen dir die entspannenden Übungen aus dem Qi Gong in einzigartiger Weise.

Durch die Verbindung der Bewegung mit der Atmung kannst du deinen Parasympathikus stärken und so dem Körper auch zusätzlich Entspannungseinheiten für eine gute Regeneration gönnen.

Wolkenhände in Reiterhaltung



Diese Figur kann wunderbar als eigenständige Figur geübt werden.

WIRKUNG:

- Sie wirkt entspannend bei Nervenschwäche
- sie erfrischt und schafft einen klaren Kopf
- sie stärkt das Gedächtnis
- sie wirkt gut gegen Stress
- wirkt auch gut bei schlechter Verdauung

*Du bist ganz bei dir und fühlst die
Leichtigkeit und Weite des Himmels.*

Wolkenhände in Reiterhaltung



Vorbereitung:

schulterbreiter Qi Gong Stand
die Hände seitlich vom Körper

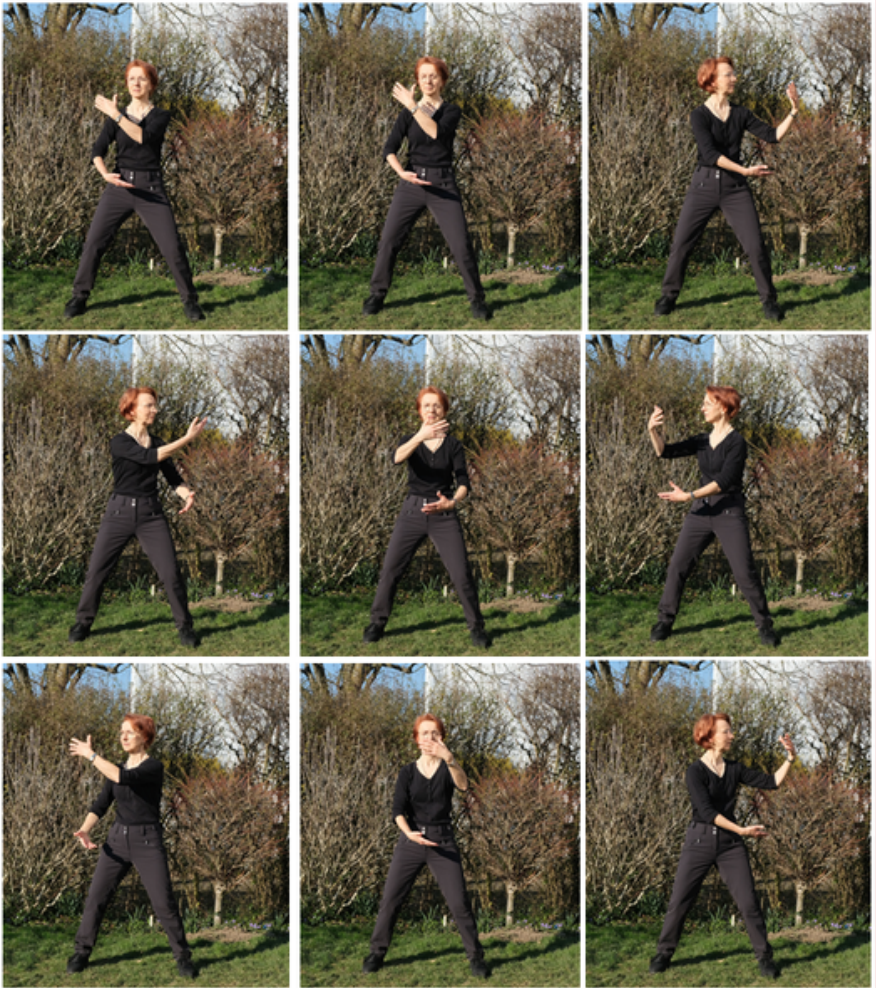
Beim Einatmen:

Wir drehen die nach vorne geschobene linke Handfläche nach innen, strecken die rechte Hand in Höhe des Bauchnabels nach vorne. Die Handfläche halten wir so, dass sie nach links zeigt, und dann drehen wir den Oberkörper nach links.

Beim Ausatmen:

Wir drehen die Fläche der rechten Hand nach innen zum Körper und heben sie bis in Augenhöhe. Die linke Hand lassen wir bis in Nabelhöhe sinken und lassen die Handfläche nach rechts schauen. Dann drehen wir den Oberkörper zur rechten Seite.

Wolkenhände in Reiterhaltung



Mein Wunsch an Dich

Investiere nur 10-15 Minuten pro Tag in diese kleine Figur, um entspannt in den Abend zu gehen.

Du wirst sehen, dass du schon nach kurzer Zeit des regelmässigen "Eintauchens" viel schneller zu deiner inneren Mitte findest.

Du empfindest tiefe Entspannung, Ruhe und geistige Klarheit.

Und es wird sich auch auf dein Einschlafen auswirken und deine gesamte Schlafqualität.

Entdecke die Kraft des Qi Gongs in dir. Sie ist eine wahre Kraftquelle.

Du wirst gelassener und stressresilienter im Alltag und findest zu neuer Souveränität zurück.

Jeder Moment der Ruhe, den du dir gönnst, wird sich positiv auf deine Gesundheit und Lebensfreude auswirken.