

Entspannungsübung

Achtsames Gehen

Entspannung für zwischendurch

Die folgende Gehmeditation ist eine wunderbare Möglichkeit, aktiv zu entspannen. Die bewusste Fokussierung auf Füße und Boden schafft in Ihnen einen Raum der Stille. Sie können sie zudem überall einsetzen, z. B. auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Badezimmer oder auch draußen im Garten. Wichtig sind gleichmäßige und sanfte Bewegungen, die Sie gut mit Ihrer Aufmerksamkeit verfolgen können.



Weitere hilfreiche
Übungen finden Sie unter
www.nervoregin.de

So funktioniert's:



Setzen Sie bewusst einen Fuß vor den anderen, begleitet von ruhiger und gleichmäßiger Atmung.



Fühlen Sie, wo Ihr Fuß als Erstes den Boden berührt, welche Textur und Temperatur Sie wahrnehmen können und wie sich der Fuß anschließend abrollt.



Achten Sie auf die Muskeln, die Sie beim Anheben des Beines beanspruchen, und wie schwer oder leicht sich Ihr Fuß anfühlt, sobald er den Boden verlässt.

Für den Anfang reichen wenige Minuten oder wenige Schritte aus. Das Tempo spielt dabei keine Rolle. Anfänger sollten die Übung barfuß durchführen, so spüren sie die Berührungen am intensivsten.



Nervoregin®

Natürliche Hilfe bei innerer Unruhe und Schlafstörungen.

**PFLÜGER**
SCHÜBLER-SALZE
HOMÖOPATHIE

Nervoregin® H Tabletten: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: nervös bedingte Erschöpfungszustände. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Nervoregin® Tropfen: Das Anwendungsgebiet leitet sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehört: zur Besserung von Schlafstörungen bei nervöser Erschöpfung. Enthält 52 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.