

Christina von Lachner-Dahm



Heilpraktikerin

• Klassische Homöopathie • Schmerztherapie

• Fastenseminare • Säure-Basen • Amalgamentgiftung

Liebe InteressentInnen und liebe PatientInnen,

heute möchte ich etwas gegen Angst und Anspannung vorschlagen, denn beides schwächt unser Immunsystem und mich erreichen im Moment viele Anfragen sehr besorgter Patienten, die starke Angst haben.

Tun wir etwas für unser Immunsystem.

Immunsystem 2

Angst und Anspannung gehen nicht bei tiefer Atmung.

Also der Tipp für heute:

Atemübung zählen

Wir setzen uns entspannt hin, lockern die Schultern und atmen durch Nase oder Mund ein.

Wir zählen beim Einatmen bis 4, halten kurz inne und atmen dann durch den Mund auf 6 bis 8 wieder aus.

Wir achten darauf, dass sich unser Bauch bewegt. Wenn wir möchten, halten wir unsere Hände auf den Bauch. Über den Tag verteilt immer wieder ca eine Minute, gibt die Übung uns die Möglichkeit, unsere tägliche Anspannung zu reduzieren und in Ruhe zu kommen.

0

Tun wir etwas für unsere Gesundheit.
Wenn dieser Tipp nicht passt, dann der Nächste

Herzliche Grüße
Christina von Lachner-Dahm

