

## Eigene Kraftquellen entdecken



© pixabay/dewdrops157

Alle Menschen tragen die Fähigkeit in sich an schwierigen Situationen zu wachsen.

Besondere Orte in der Natur, Musik, Kunst, Literatur können dabei kreative Kraftquellen sein. Für mich persönlich zählt genussvolle Bewegung verbunden mit einer freien Atembewegung zu meinen individuellen Kraftquellen. Der Atem bietet uns allen eine Vielzahl von Möglichkeiten, um mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Ein beweglicher Brustkorb und ein raumgreifend schwingendes Zwerchfell sorgen für frische

Energie im Alltag. Ihr Atem korrespondiert unmittelbar mit der Bewegung und Ihrem Herzschlag. Als Stimmungsgeber schenkt Ihnen die freie Atembewegung Freude, Zuversicht und tiefes Vertrauen.

*Eine einfache und effektive Möglichkeit, sich im Alltag „zu sammeln“ und auszurichten ist:*

*Für kurze Zeit „inne zu halten“ - die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Atembewegung im Körper zu richten - und diese zu erforschen:*

*Wo kann ich die Atembewegung wahrnehmen?*

*Wie schnell fließt der Atem?*

*Wie lange ist die Atempause zwischen Ein- und Aus-atem?*

*Gibt es Unterschiede?*

*Wie geht es mir gerade und was brauche ich jetzt für mein Wohlbefinden?*

*Und sich dann wieder den anfallenden Aufgaben zuwenden.*

Ihre „Forschungsergebnisse“ können im Laufe des Tages sehr unterschiedlich ausfallen. Vielleicht entdecken Sie Muster! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Experimentieren!

Mit den besten Wünschen für Sie und Ihre Liebsten

*Michaela Schröppel, zertifizierte bodybliss Trainerin*