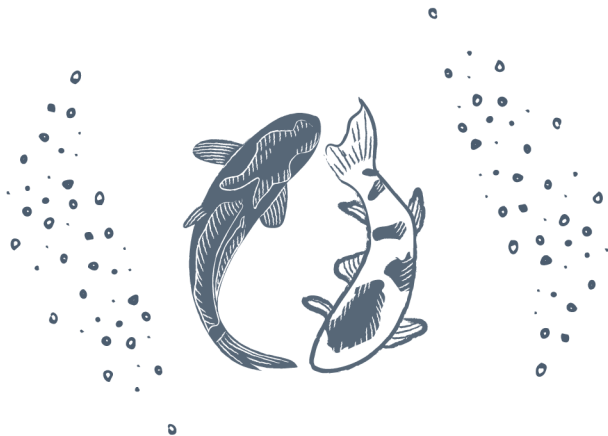




FINDE DEINE
Balance.

Balance

Anspannung • Entspannung.
Bewegung • Erholung • Ernährung

Körper. Seele. Geist.

Alles im Leben strebt danach:
Ausgleich. Regulation. Balance.

Ein bio-logisches “Grundgesetz”.

Eine “dynamische Stabilität”.

Ungleichgewicht, Dys-Balance, Dys-Regulation
sind Symptome überlasteter “Systeme”.

Was brauchen wir für unsere “Balance”?

Was brauchen wir für unser “System”?

Bereitschaft? Fokus? Unser “commitment”?

Wissen? Unsere Geduld? Bewusstsein? Klarheit?

Präsenz? Aufmerksamkeit? Übung? Wiederholung?

Selbstverantwortung?

Was brauche ich?

Regulation

Regulierst du schon?

... oder bist du noch hoch aktiviert ?

Wie bei einem Thermometer zeigt unser Körper, unser Verhalten, unsere Sprache, unser Denken den Grad unserer “Aktivierung” an.

Körperlich, mental, seelisch.

Körper - Geist - Seele können nicht getrennt voneinander betrachtet werden.

Ist die Temperatur hoch, dann sind wir hoch aktiviert, sind laut, angespannt, gestresst.

Ist die Temperatur gemäßigt, sind wir unsicher, launisch, können uns leichter regulieren.

Ist die Temperatur eher kühler, bewahren wir Ruhe, sind klar und bewußt, können mit uns verbunden bleiben.

Bringst du schon Ruhe ins System?

Mein Atem

Mein Alltagsbegleiter 

Einatmen. Ausatmen.

Unser Atem. Kraftvoll.

Einzigartig.

Wie wir selbst.

Er hat seine Geschichte.

Wie wir selbst.

Verbunden mit mir komme ich in meine Kraft zurück.

Mein wunderbarer Begleiter ist mein Atem,
der immer bei mir ist.

Eine Freundschaft, die mich stärkt.

Wenn es schwer ist, dann atme ich.

Wenn ich nicht weiter weiß, dann atme ich.

Wenn es hektisch wird, dann atme ich.

Hier finde ich Ruhe und übe mich in Gelassenheit.

Im Atem verbunden.