

#HERBST

VERABREDEN SIE SICH MIT SICH SELBST!



Thanks to Sabine Meder

Sieben praktische Tipps für den Herbst:

1. Gönnen Sie sich immer wieder kleine Auszeiten/Ruhephasen zwischendurch, um Ihren Energiespeicher wieder aufzufüllen
2. Essen Sie warme und gekochte Speisen, das unterstützt Ihr Verdauungsfeuer und schützt Sie vor kalten, nassen Einflüssen von außen und somit Ihr Immunsystem
3. Verwenden Sie Gewürze wie z.B. Ingwer, Zimt, Kardamom, Nelken – sie sorgen zusätzlich für Wärme und unterstützen die Verdauung
4. Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft
5. Schützen Sie Ihre Handgelenke und Ihren Nacken vor Zugluft, da hier besonders gerne „krankmachender“ Wind in den Körper eindringt und zur Verköhlung führt
6. Um den Geist zu beruhigen, helfen Meditation und Meridian-Dehnungsübungen
7. Shiatsu oder andere Methoden unterstützen Sie dabei Ihren Geist zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen



GUTES GELINGEN!

Autorin: Sabine Meder

Dipl. Shiatsu-Praktikerin, DO-IN-Trainerin

Mehr dazu im My Vitality Blog unter <https://myvitality.at/blog/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>