

Power- Energie- Schub



Ebook © Elke Westhöfer – 2017

Wie bekommst Du am schnellsten einen ordentlichen Energie-Schub?

Es ist ganz einfach!

Indem Du richtig atmest!
Richtig atmen = Lebensenergie pur

Wusstest Du, dass

- Du mit einem langsamen tiefen Atemzug 10-mal mehr Luft aufnehmen kannst als mit der normalen flachen Atmung?
- Du Dir mit jedem Atemzug nicht nur einfach Sauerstoff zuführst, sondern Dir pure Kraft und Energie damit holst?
- sich Dein Wohlbefinden mit der richtigen Atmung um 100 % steigert?

Probiere es doch gleich aus:

Atme tief durch die Nase ein

und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus

(wiederhole es mehrmals)



Und möchtest Du das Ganze noch ein bisschen steigern?

Dann verbinde diese **Atmung mit Bauchatmung und Bewegung!**

Wie das geht?

Also, atme tief durch die Nase ein und blähe dabei Deine Bauch auf wie eine Kugel

und beim Ausatmen durch den leichtgeöffneten Mund aus und dabei ziehst Du den Bauch wieder ein.

Übe es ein paar Mal!

Dann verbindest Du das Einatmen (mit Bauchatmung) noch mit Bewegung, indem Du Deine Arme über Deinen Kopf hebst

und beim Ausatmen, die Arme wieder runter nimmst.



Und Du möchtest noch eine Steigerung?

Ok!

Dann atmest Du durch die Nase ein – Bauch aufblähen – Arme nach oben und Du denkst „ENERGIE“

und beim Ausatmen – Bauch einziehen - Arme runter und Du denkst: „ FREUDE“ und lächelst dabei.

oder

Du atmest durch die Nase ein – Bauch aufblähen – Arme nach oben und Du denkst „Ich liebe mich“

und beim Ausatmen – Bauch einziehen - Arme runter und Du denkst: „ Ich lasse los“.

Wiederhole es mehrmals und Du bekommst einen genialen POWER – ENERGIE – SCHUB!



Immer, wenn Du das Gefühl hast, gerade mal wieder energielos zu sein, dann atme genau diese tiefe Energie-Schub-Atmung!

Viel Energie und Erfolg damit!

Deine Elke

© Elke Westhöfer- 2017