

19
Jun
2011

840.000 nehmen Psychopharmaka (SN, 18.6.2011) TEIL 2

Prävention und Bewusstseinsbildung zu mehr psychischer Gesundheit ist möglich, das ist die gute Nachricht.

Eigen- statt Fremdbestimmung lautet dazu die Devise. Sehen Sie sich Ihr Leben und Ihren Weg an!

Wo tun Sie Dinge, die nicht Ihre sind?

Wo sind geben und nehmen aus dem Gleichgewicht?

Wo holen Sie sich Energie und Kraft?

Wo sind Ihre gesundheitsfördernden Tankstellen?

Beginnen Sie damit, täglich etwas Zeit für sich und Ihre Gesundheit zu investieren. Schöpfen Sie Energie und Kraft aus der Ruhe.

Starten Sie einfach, zB mit einer progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Dies ist eine leicht anwendbare Methode auf Ihrem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Zum Üben und Entspannen: Bewusstsein auf die Muskeln lenken und die Muskeln anspannen und locker lassen. Suchen Sie sich dazu einen bequemen Platz für Ihren Körper, nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und los gehts.

Ein Beispiel zum Anhören finden Sie kostenfrei auf meiner Homepage:

<http://www.luerzer-training.at/Mitgliedschaften/tipp.htm>

Viel Freude, spannende Augenblicke und gute Entspannung wünsche ich Ihnen für wohltuende 9 Minuten.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul