

Natur-Heil-Praxis Nieder-Hilbersheim

Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin / Heilerin

Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Entspannungsverfahren

Mittlerweile gibt es Entspannungsverfahren wie Sand am Meer. Jeder entwickelt sein eigenes Verfahren und benennt es nach sich. Bei allen Entspannungsverfahren geht es darum, uns selber wieder ganzheitlich wahrzunehmen. Runterkommen, sich selber Ruhe gönnen, abzuschalten.

Wer kennt das nicht: endlich wieder Zeit zum Chillen - und dann kommen die Gedanken: Hilfe, ich muss noch dies machen und dort anrufen und hoffentlich schaffe ich dieses noch und das auch noch und einkaufen muss ich noch und saubermachen, weil Besuch kommt, etc.....

Gerade dann gilt es zu lernen, Vertrauen zu entwickeln. Jetzt ist die Zeit für mich! Jetzt bin ich wichtig! Alles andere ist Nebensache. Jetzt bin ich dran!!!

Ich lehre unterschiedliche Verfahren, das zu lernen: Gedankenreisen, mich wichtig zu nehmen, Achtsamkeit!!!! (ganz wichtig!!) im „Hier und Jetzt und Heute“ zu sein, meine Atem zu beobachten, Eigenliebe (ich bin gut, so wie ich gerade bin) - Verzeihen lernen etc. Alles das ist wichtig, um Entspannung zu lernen - ganzheitlich und immer wieder - nicht nur mal kurz die Muskeln anspannen und dann wieder loslassen ☺

Ruhe, Kraft, Beweglichkeit und tiefe innere Zufriedenheit