

Stärke dein Immunsystem

Heute schon gelacht?

Die schönste Art, das Immunsystem zu stärken: Mehr Lachen! Lachen wirkt sich auf viele Arten positiv aus. Es baut Stress ab und sorgt durch die Ausschüttung von Glückshormonen für mehr Wohlbefinden. Zum Lachen benötigen wir Hunderte von Muskeln im Gesicht und Körper. Dadurch bringen wir beim Lachen den gesamten Körper in Schwung. Die Sauerstoffversorgung im Gehirn verbessert sich. Eine positive Lebenseinstellung, Gelassenheit und Fröhlichkeit sorgen auch für ein fittes Immunsystem.



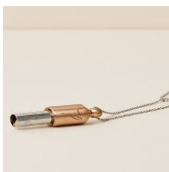
Stärke dich gesund!

Auch eine ungesunde Ernährung schwächt das Immunsystem. Frische und naturbelassene Lebensmittel und ein Speiseplan mit viel frischem, möglichst ungespritztem Obst und Gemüse liefern alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe, die unser Immunsystem benötigt. In Obst, Gemüse und Nüssen sind zudem viele zellschützenden Antioxidantien enthalten, die das Immunsystem entlasten. Viele Menschen fühlen sich mit den konzentrierten Vitalstoffen besser und vitaler. Was viele oft vergessen: Auch ausreichendes Trinken gehört natürlich zu einer gesunden Ernährung, am besten ganz einfach stilles Wasser.

Die Zutaten Serotonin-Glückssmoothie

2 Portionen Tipp: bitte achtet auf Bio-Qualität

- 1 reife Bananen
- 1 Apfel
- 2 Datteln
- 200 ml Mandelmilch
- 1 Teelöffel Omega 3 Öl (alternativ Leinöl)
- 1 Teelöffel Maca-Pulver* (alternativ Kakao-Pulver)
- 1 Teelöffel Honig



Tipp: Der Lovetuner ist eine kleine Ein Ton-Flöte in Form einer Halskette, kalibriert auf die 528 Hz Frequenz, die auch Herzfrequenz genannt wird. Beim tunen wird ein angenehmer Ton erzeugt, der innerhalb weniger Atemzüge den Körper und Geist entspannt und in Balance bringt, damit das allgemeine Wohlbefinden stärkt. Der Lovetuner bringt uns innerhalb von wenigen Minuten in einen Zustand der Stress reduziert und uns entspannt, unsere Atmung verbessert, **das Immunsystem stärkt und das Lungenvolumen vergrößert**, die Konzentration fördert, uns vom Kopf ins Herz bringt, unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erhöht und schließlich negative Gedanken, Nervosität und Angst

reduziert – somit erhöht der Lovetuner ganzheitlich unser Wohlbefinden und stärkt nachhaltig eine positive Lebenseinstellung. Interessiert? Schreib mich an, der Lovetuner gib'ts bei mir für sFr 69.00

Beweg dich mit uns

auf dem Balkon, im Garten oder am offenen Fenster, so tanken wir Sonne & Vitamin D

Einwärmen



Ablauf



Abfolge 3-5 wiederholen

Schlussentspannung im Sitzen oder Liegen



Wechselatmung integrieren

Finde deine Kraft!

Die Wechselatmung ohne Luftanhalten

Wir üben die Wechselatmung ohne Phase des Luftanhaltens. Wir üben die Wechselatmung ohne Phase des Luftanhaltens. Nimm deine bevorzugte Sitzstellung ein. Achte auf eine korrekte, aufrechte und gleichzeitig entspannte Haltung.

1. Atme ruhig und langsam ein und schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch.
2. Atme langsam, gleichmäßig und vollständig durch das linke Nasenloch ein und zähle dabei bis 5.
3. Schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch, löse dann den Daumen vom rechten Nasenflügel und atme langsam und möglichst geräuschlos, bis 10 zählend, durch das rechte Nasenloch aus.
4. Atme wieder, bis 5 zählend, durch das rechte Nasenloch ein.
5. Atme durch das linke Nasenloch aus und zähle dabei bis 10

Wenn dir dieser Rhythmus zu langsam ist, kannst du auch beispielsweise im Rhythmus 4:8 oder 4:6 üben.