

Stella

Ayurveda & Spa
Genuss für Körper, Geist und Seele



Impuls-Newsletter eine Anregung für den Alltag

Liebe Ayurveda-Freunde,

**Ostara, Frühlingserwachen!
In der Natur ist für uns Bewegung und
Entwicklung sichtbar, während unsere
Wirtschaft auf Grund des Coronavirus still
zu stehen scheint, die sozialen Kontakte
eingeschränkt sind.**

**Viele Menschen, in ungewohnten
Konstellationen, zwischen Homeoffice und
Homeschooling nun den Alltag verbringen
müssen.**

**Gefühle und Ängste können uns lähmen,
überrollen, zu Konflikten im Umfeld führen.**



Tipps.

Im Ayurveda ist ein wichtiger Aspekt zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele, Körperachtsamkeit zu entwickeln. Dabei üben wir Gefühle unvoreingenommen wahrzunehmen, gleich in welcher Intensität wir diese erleben.

Je mehr wir unsere Empfindungen wahrnehmen, je mehr können wir uns üben mit ihnen umzugehen. So dass sie uns nicht überwältigen und schmerzvolles Verhalten für uns und andere auslösen.

Spüren Sie in sich hinein, ob und was der gelesene Text in Ihnen auslöst. Von wo aus breitet sich das Gefühl in ihnen aus. Aus dem Bauchraum oder Brustraum. Anspannung, Druck oder Entspannung, locker und gelöst. Die Gefühle breiten sich aus und sind in der Muskulatur bis hin zu unseren Gesichtsmuskeln zu spüren.

Über unsere Wahrnehmung können wir mit etwas Übung bewusst darüber entscheiden, ob wir eine Empfindung unangenehm empfinden und darauf mit Ärger reagieren oder ob wir unseren Handlungsspielraum erweitern und auf die Empfindung nicht weiter eingehen. Wir beschäftigen uns dann mit dem was gerade ansteht oder wir machen wollten.,

Bleibt Gesund.

Ich freue mich auf euch und bin über Telefon oder Videochat für euch da!

Namaste Eure *Ulrike Schwamm*