

Stella

Ayurveda & Spa  
Genuss für Körper, Geist und Seele



**Impuls-Newsletter  
eine Anregung für den Alltag**

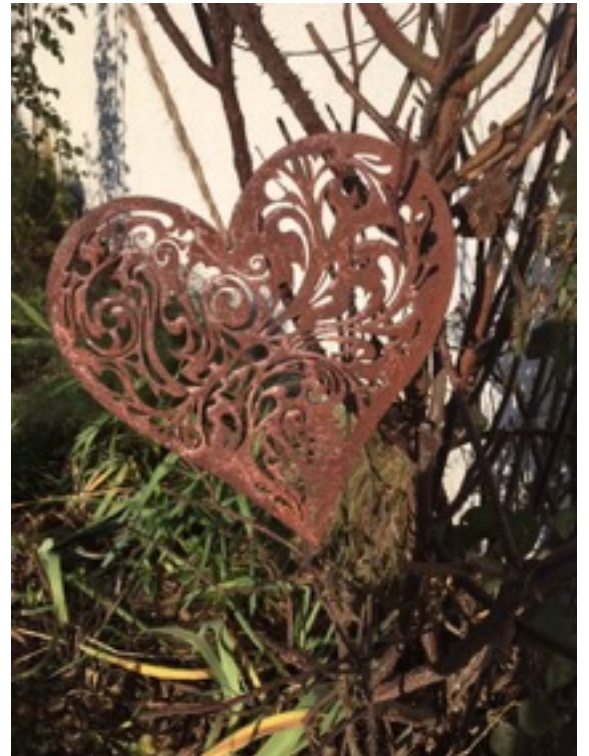
**Liebe Ayurveda-Freunde,**

**Stille, im Körper und im Geist -essentieller  
Bestandteil zur Verjüngung und  
Regeneration!?**

**Probieren wir es aus, und machen uns auf  
den Weg, es für uns selbst herauszufinden.**

**In Liebe.**

**In liebevoller Geduld mit uns selbst.  
Die Liebe entdeckend -welche nicht fordert  
und nicht nimmt. Liebe, in der geben und  
nehmen Eins, im Ayurveda „3“ ist (die  
zwei enthalten, steht für Dualität).**



**Tipps**

**Um Stille, im Körper und im Geist zu erlangen, braucht es die liebevolle Geduld mit uns selbst. Sie geht Hand in Hand mit dem Wunsch diese zu erlangen, damit das stetige üben eine Freude ist. Zur Lust und Neugierde wird, sich selbst zu entdecken.**

**Am Anfang steht der Atem.**

**Spiele mit deinem Atem. Verändere deinen Atem und spüre hinein:**

**- was verändert sich in deinem Körper wenn du schnell und heftig atmest?**

**- was verändert sich in deinem Körper wenn du gleichmässig atmest?**

**hierzu kannst du innerlich zählen**

**- wie atme ich, wenn ich meinen Atem nicht kontrolliere und warte, bis ein Impuls zur Ausatmung und zur Einatmung kommt?**

**- wo spüre ich meinen Atem?**

**Ausatmend - wir lösen uns von verbrauchtem**

**Einatmend - wir öffnen uns für Neues**

**Gerne begleite ich euch auf eurem Weg in die Stille.**

**Namste - eure Ulrike Schwamm [Kontakt](#)**