



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf oldenburg eins, UKW 106,5 MHz am 2.Montag des Monats

Tipp 3 des Monats Dezember 2005: Energie atmen

Birgit Zuschneid-Götsch (Kinesiologin IFHK):

Es ist ein recht praktischer Tipp. Es integriert Gehirn und Körper und fördert die Entspannung und das klare Denken.

Man hält sich das rechte Nasenloch zu und atmet tief durch das linke Nasenloch ein. Dann gibt man das rechte Nasenloch frei und atmet durch dieses kräftig aus. Danach hält man umgekehrt das linke Nasenloch zu und man atmet durch das rechte Nasenloch ein. Ausgeatmet wird wieder durch das frei gegebene linke Nasenloch. Dieses wiederholt man im Wechsel ca. sechs Mal hintereinander. Man merkt eine deutliche Entspannung und vielleicht auch ein bisschen Klarheit für sich.

Kontakt:

Radioteam: horizonte@wissensimpulse.de

Praxisgemeinschaft Donnersschweer Str. 226:

Birgit Zuschneid-Götsch: b.zuschneid-goetsch@onlinehome.de