

Stirnsonne

Klares Licht für Ihr Gesicht



WIE WIRD ES GEMACHT?

Mit den Fingerkuppen streichen Sie das gesamte Stirngewebe von den Augenbrauen bis nach oben zum Haaransatz aus. Gehen Sie dabei tief in das Gewebe, um den festgesetzten Stress herauszuholen.

ZEIT

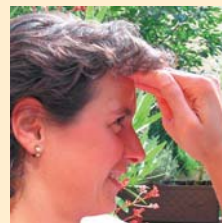
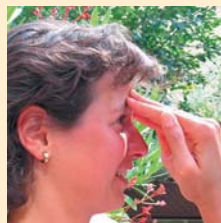
Bis der Kopf deutlich leichter wird und eine Durchblutung von Hals, Nacken, Kopf, Gesicht und oft auch Bauch einsetzt.

ÜBUNGSEFFEKTE

- ✓ Linderung der Spannungkopfschmerzen
- ✓ Reduzierung von Hautspannung im Gesicht
- ✓ Durchblutungsverbesserung von Gesicht und Bauch (!)
- ✓ Entspannung von Hals- und Nackenmuskeln
- ✓ Beruhigung des Nervensystems
- ✓ Spürbare innere Gelassenheit und Ruhe

ATMUNG

Bei der Ausatmung stellen Sie sich vor, dass der Nebel auf Ihrer Stirn sich verflüchtigt und von innen her immer mehr Sonnenstrahlen Ihrer Stirn Licht geben.



GESICHTSTECHNIKEN

Auf zu neuem Lebensimpuls

Unnützes Grübeln, schlechte Laune und unterdrückte Atmung sind oft Kennzeichen innerer Passivität, die einen lebensbejahenden Impuls verhindern.

Das Leben staut sich in uns, anstatt zu fließen. Lebensfreude, Entdeckergeist, Lernbereitschaft, Genießen können – scheint Man-

gelware zu werden. Selbst der Körper findet keine Lust zu schwungvoller Bewegung; er wird zur puren Maschinerie.

DIE DEVISE: Suchen Sie immer wieder einen erfrischenden Impuls in Ihrem Inneren, der Sie hochzieht und Sie wieder in eine lebensbejahende Bewegung bringt.



IHR NERVENSYSTEM WIRD ES IHNEN DANKEN!

➤ Gehen Sie verantwortlich mit Ihrem Körper um. Stärken Sie ihn durch eine gesunde Ordnung im Essen, Trinken, Schlafen, durch ausgewogene Bewegungen, die jeden Stau in Ihrem Körper verhindern. Stehen Sie Ihrem Körper angemessene Ruhephasen zu, und achten Sie auf Symptome des Körpers.

➤ Geben Sie den verschiedenen Bereichen Ihres Lebens (persönliche Lebenskultur und Familie, Arbeit und soziales Engagement, Freunde und Hobby) einen wohl dosierten Zeitrahmen. Ein wichtiger Schritt zu einem gelasseneren, heiteren Leben.

➤ Auf Gott vertrauen, Lebenssinn entdecken und ihn täglich umsetzen, den Humor bewahren, ist der stärkste Impuls zu einem unbeschwerteren, glücklicheren Leben. Dieses Glück werden Sie in Ihrem Gesicht wiederfinden!

„Ser siempre joven, fuerte y alegre no es labor de un día, sino que exige atenciones a lo largo de toda la vida.“

„Jung, stark und lebensfroh zu sein, schafft man nicht an einem einzigen Tag. Es ist das tägliche Bemühen darum, das zum Erfolg führt“. (Maria Rosa Puigvert)