

GESUNDHEIT

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

1 MEDITATION

Bevor du in den Tag startest, setze dich hin und meditiere. Schliesse dabei am besten deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner Atmung. Atme tief in deinen Bauch: Ein und aus. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deiner Atmung. 5-10 min lang.

2 VITAMIN D + C

Besorge dir Vitamin D und trinke jeden Morgen ein Glas warmes Wasser mit frischer Zitrone und z.B. Ingwer, Honig und Kurkuma, wenn du das magst. Entweder in kleinen Stücken oder frisch aus dem Entsafter. Ein wahrer Immun-Booster, der deine Abwehrkräfte stärkt.

3 BEWEGUNG

Bewege dich jeden Morgen. Vielleicht hast du schon dein morgentliches Bewegungsprogramm, vielleicht machst du Stretching- oder Yogaübungen, vielleicht tanzt du vor dich hin. Bleibe für mindestens 10 min in Bewegung und strecke dich. Mit oder ohne Musik.

4 KÖRPERBÜRSTEN UND KALTE DUSCHE

Bevor du duschen gehst, bürste dich mit einer Körperbürste ab. Von unten nach oben, immer in Richtung Herz. Dein Körper wird hier richtig aktiviert und freut sich (nachdem du warm geduscht hast) auf eine kurze kalte Dusche (auch hier von unten nach oben, Richtung Herz).

5 FRISCHE LUFT

Gehe mindestens 30 min pro Tag nach draußen – an die frische Luft. Wenn du in einer Stadt wohnst, suche hierfür am besten Plätze wie Parks mit Bäumen auf. Atme und genieße das Draußen-Sein. Am besten bei einem Spaziergang, also in Bewegung.

6 INNEHALTEN UND ATMEN

Halte über den Tag immer mal wieder inne und frage dich "Wie geht es mir gerade?", "Was brauche ich?" Folge dem, was du gerade brauchst und atme immer mal wieder ganz bewusst in deinen Bauch. Wie bei der Meditation. Ein und Aus. Entspanne dich.

7 DANKE SAGEN

Bevor du schlafen gehst, halte noch einmal inne und überlege, wofür du heute dankbar bist. Vielleicht magst du das auch schriftlich festhalten. Notiere dir dafür mindestens drei Dinge. Du kannst das natürlich auch direkt bei deinem Gegenüber (PartnerIn) in Kontakt bringen.