
Februar-Newsletter

„In welcher Situation wir uns auch befinden mögen:
Es ist immer möglich, sie unter einem positiven Gesichtspunkt
Zu betrachten.“ (Dalai Lama)

Übung: „Erdung“

Stelle dich hüftbreit hin und beginne dich, von den Füßen beginnend, in eine gute aufrechte Position zu bringen:

- Füße mit Belastung im Fußmittelpunkt und Fußgewölbe leicht anheben
- Knie ganz leicht gebeugt
- Beckenboden nach innen ziehen und LWS aufrichten
- Brustkorb anheben
- Schultern locker entspannt
- Kopf mit der Vorstellung des Kirschkernsackerls gut aufgerichtet
- In dieser Position 5 x tief ein- und ausatmen, beim Einatmen die Energie bis zu den Füßen schicken, beim Ausatmen gedanklich in den Boden einsinken und gut verwurzeln

Öl des Monats: Thieves

Besteht aus

- Nelkenöl: ist die reichste natürliche Eugenol-Quelle, sehr hohe antioxidative Wirkung, immunkraftstärkend
- Zitronenöl: kraftvolles Antioxidant (gegen freie Radikale), Lösungs- und Reinigungsmittel
- Zimtrinde ist ebenfalls der stark antioxidativ, unterstützt das Verdauungssystem
- Eukalyptus Radiata: Hauptbestandteil ist Eukalyptol, starke Wirksamkeit gegen Bakterien bei örtlicher Anwendung
- Rosmarinöl ist Energiespendend und kann sich positiv auf die geistige Wachsamkeit auswirken.

Durch das Vernebeln oder Versprühen von Thieves werden nachweislich Bakterien und Viren sowie Schimmelpilzsporen, die für die meisten Krankheiten verantwortlich sind, in der Luft gereinigt. Auch für die Zahngesundheit und Mundhygiene ist Thieves bestens geeignet. Tgl. ein Tropfen auf die Fußsohlen zum Immunsystemstärken

Thieves-Öl (15 ml)	48 € statt 53,--
Thieves Öl +(5 ml)	19 € statt 21,--
Thieves-Spray	12 € statt 14,--

Alles Liebe und bleib gesund, freudvoll und positiv!
Annemarie