

---

## Newsletter März 2022

***Erschaffe dir einen Platz in deinem Inneren,***  
*an den du dich zurückziehen kannst, um ein paar Minuten Kraft zu schöpfen. Schließe deine Augen. Schau dich in Ruhe um. Was siehst du in dir? Spüre, wie du dich entspannst, deine Atmung tiefer und langsamer wird. Was fühlst du? Wärme oder positive Energie, die dir Kraft gibt? Genieße den Zustand. Mache dir bewusst, dass du jederzeit wieder an diesen wunderbaren Ort zurückkehren kannst, wenn du eine Pause brauchst.*

### **Augenübung**

Schließe deine Augen und klopfe sanft mit mehreren Fingerkuppen rings um die Augen herum

Beginne an der Nasenwurzel, klopfe entlang der Augenbrauen nach außen, weiter zur Schläfenregion, zum Wangenbereich unter den Augen und zurück über die Nasenwurzel zu den Augenbrauen.

Lasse dabei die Hände ganz locker.

Atme die Anspannung, die sich durch das Klopfen löst, in tiefen Atemzügen aus.

Gähne zum Abschluss herzlich

### **Beginn der Fastenzeit – Entschlacken – Loslassen**

3 Hauptpunkte, die du sofort täglich umsetzen kannst:

1. Mindestens 1,5 Liter gutes Leitungswasser über den Tag verteilt trinken
2. 3 x am Tag 7 tiefe, bewusste Atemzüge in der frischen Luft (über die Nase ein und langsam über den Mund aus)
3. Bewegung in der freien Natur (Ziel: 10 000 Schritte)

*Viele weitere wertvolle Tipps, Videos und Informationen gibt's bei meinem 40 Tage wunderbar leicht Fasten, ich freu mich schon drauf*

### **Öl des Monats: Zitronenöl**

Zitronenöl gibt einen starken, sauberen, reinigenden Zitrusduft ab, der erquickend ist und das Gemüt erhellt. Das Öl besteht zu 68 % aus sehr antioxidativ wirksamen d-Limonenen. Täglich ein Tropfen zum Trinkwasser unterstützt die Reinigung von innen und stärkt unser Immunsystem.

Auch ideal als Putzmittel-Zusatz

Zitronenöl 15 ml statt 18 € jetzt nur 16 €

Zitronenöl 5 ml statt 9 € jetzt 8 €

***Ich wünsche einen schönen Start in die Fastenzeit und einen guten  
Frühlingsstart!                      Alles Liebe                      Annemarie***