

3 Tipps für dein tägliches Wohlbefinden



Entgiften & Erfrischen

Starte deinen Morgen mit einem Glas Wasser – oder zwei – gern mit Zitrone. Es ist eine kleine, liebevolle Geste an deinen Körper: sanft, frisch und wohltuend.

Während du schläfst, arbeitet dein Körper fleißig für dich und löst alles, was er nicht mehr braucht. Am Morgen warten diese Stoffe darauf, ausgespült zu werden – und Wasser ist dafür das perfekte Helferlein. Mit diesem einfachen Ritual entlastest du Leber und Nieren, unterstützt deine innere Balance und kannst Müdigkeit oder leichten Kopfschmerzen sanft vorbeugen. Ein kleine Geste mit großer Wirkung.



Entspannen & Harmonisieren

Nimm drei tiefe Atemzüge und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Spür nach, wie sich dein Zustand schon in wenigen Sekunden verändert.

Atmen ist viel mehr als ein Reflex – es verbindet Körper und Geist, Spannung und Ruhe, Verstand und Herz. Wenn du morgens und abends ein paar Minuten herzzentriert atmest, wirst du merken: Dein Schlaf wird tiefer, dein Geist klarer, und dein Immunsystem stärker. Dein Atem ist immer da. Kostenlos, sanft, wirkungsvoll – vielleicht sogar dein stärkster innerer Heiler. Mit jedem bewussten Atemzug unterstützt du deine Biochemie, deine Emotionen, deine mentale Kraft und deine Abwehr.



Berühren & Beleben

Ohrrandmassage – klingt komisch? Es ist aber herrlich wohltuend und unkompliziert. Nimm dein Ohrläppchen zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere es sanft.

Wandere langsam den Ohrrand entlang nach oben und weiter bis zur inneren Kurve. Von dort aus gleitest du wieder zurück zum Ohrläppchen. Wiederhole das ein paar Mal – in deinem eigenen Tempo, mit genau dem Druck, der dir guttut.

Schon nach wenigen Momenten kannst du spüren, wie sich etwas löst: Dein Körper wird ruhiger, der Kopf klarer. Diese kleine Übung kannst du überall anwenden – sie reduziert Stress, steigert Konzentration und schenkt dir ein erfrischendes Wachheitsgefühl, fast wie ein Mini-Mittagsschlaf. Viel Freude beim Ausprobieren!



Privatpraxis Gabriele Hempel

Psychotherapie · Supervision · Coaching · Seminare

Praxis für Körperpsychotherapie (HPG)
und Supervision (DGSv)
Lindenstr. 8, 14467 Potsdam

Tel. 0170-80 272 03
post@gabriele-hempel.de
www.gabriele-hempel.de

