Silke Neumaier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Impulse im März

Diesen Monat habe ich folgende spannende Themen für meine interessierten Leser zusammengestellt:

- Erklärungsvideo: 12x5 Minuten Powernaps für mehr Entspannung und Selbstmitgefühl

- Ruhig atmen: Der nächste praktische, kurze 5 Minuten Powernap

- Sehenswert: Über das Puzzle des Lebens

- Sehenswert: Eckart von Hirschhausen über: Finde Dein Element

- Philosophisches zum Downloaden & Lesen

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda

Auf Youtube kostenlos für Sie zum Mitmachen: Ruhig atmen: der erste 5 Minuten Powernap

Für Ihre guten Vorsätze in 2020 unterstütze ich Sie ab sofort jeden Monat neu 5 Minuten Powernaps, die Sie sanft und unaufwändig jeden Monat ein wenig anders und ein wenig tiefer in Entspannung, Meditation, geistige Ruhe und einen freundlichen Umgang mit sich selbst hineinführen.

Sie finden immer 2 Varianten, mit und ohne Musik auf meinem Youtube Kanal.

Erklärungsvideo: 12x5 Minuten Powernaps für mehr Entspannung und Selbstmitgefühl

Ab 2020 habe ich nun jeden Monat 5 Minuten Powernaps zur Kurzentspannung zwischendurch für Sie. Dabei lernen Sie schrittweise, jeden Monat mit einer anderen Übung, wie Sie sich in Ihre ruhigen inneren Räume begeben können.

Alles weitere erkläre ich Ihnen in folgendem Video

Philosophisches zum Lesen, Nachdenken und Downloaden

Sehenswert: Über das Puzzle des Lebens

In wunderbaren 5 Minuten versteht es Martin von Barabü, einen weisen Blick auf unterschiedlichste Lebensperspektiven aufzuzeigen:

- wie es von großen oder kleinen Problemen aufgerüttelt und durcheinander gebracht wird

- wie Freude und schöne Momente ebenfalls ungeheuren Einfluss darauf haben können

- dass das einzig Beständige im leben der Wandel ist

- und wie am Ende doch alles seinen Platz finden kann

Jetzt anschauen

Sehenswert: Eckart von Hirschhausen über: Finde Dein Element

Zum Download

Der bekannte Arzt, Kabarettist und Schriftsteller erklärt hier in 5 Minuten liebevoll und bezaubernd, wie man freundlich auf sich schauen kann, also das Element findet, in dem man fliegen kann, am Beispiel eines Pinguins. Für jeden der sich mit sich selbst schwer tut, ist das eine liebevolle Erläuterung dafür, wie man es sich leichter machen kann. Mit dem richtigen Blickwinkel, der freundlich auf die eigenen Talente schaut, kann es fast wie von selbst gehen.

Jetzt anschauen

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche,

Silke Neumaier

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Coach

Therapie vor Ort in Schifferstadt, im Großraum Rhein-Neckar und online per Skype in Deutsch und Englisch.

Wenn Sie diese E-Mail nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese {unsubscribe}hier kostenlos abbestellen{/unsubscribe}.

Impressum:
Silke Neumaier, Ostring 22, 67105 Schifferstadt, +40 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de info@silkeneumaier.de