Impulse im März

Diesen Monat habe ich folgende spannende Themen für Sie vorbereitet:

- **Neu in 2021** - Fabeln als weise Lebenshilfe**:**
3. Jede*r hat eine eigene Perspektive

- **Das perfekte Ostergeschenk**: Table Talk - das etwas andere Tischgespräch

- **10 Tipps zur spielerischen Bewusstseinserweiterung beim spazieren gehen**

- **Blogbeitrag**: Omega 3 Algenöl für Gehirn & Stimmung für Erwachsene, Kinder mit ADHS und Schwangere

- **Philosophisches** zum Lesen & Downloaden

Jede*r hat eine eigene Perspektive

An einem Sommerabend saßen zwei Seniorinnen gemütlich auf einer Bank an einer Waldlichtung. Sie hatten sich eine Weile gut unterhalten und begannen zu lauschen. Die eine begann dem Zirpen der Grillen, die andere hörte Mädchenchor zu, der in einem nahegelegenen Kappellchen

Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jamed a

---

Das perfekte Ostergeschenk: Table talk

Tischgespräche mal ganz anders

Kennen Sie das? Die Unterhaltung vor, während und nach einem geselligen Essen am Tisch wird schon auch mal einseitig. Oft fehlen einem gerade bei

probte. Ganz begeistert sagte sie nach einer Weile:

Zur ganzen Fabel

Spazierengehen mal anders - 10 Tipps, die Dich ganz anders spazieren gehen lassen

Die folgenden Ideen sind besonders für die Corona Zeiten geeignet, in denen außer Daheimsitzen und Spazieren gehen ja nicht mehr viel bleibt. Versuche es einfach einmal!!

Jede kreative Übung verändert und erweitert Ddein Bewusstsein, wirkt Alzheimer entgegen, kann ausgesprochen positive Gefühle auslösen und dich aus dem üblichen, eingefahrenen Gedanken-Karussell für ein Weilchen erlösen.

Gerade wenn Sie den von mir wärmstens empfohlenen 3-Monats-Selbsthilfe-Kurs von Julia Menschen, die man häufig sieht, interessante Themen. Man glaubt, sich zu kennen und es wird über so viel nicht gesprochen! Dem und viel mehr wird hier abgeholfen! Lassen Sie sich überraschen. Ich bin wirklich begeistert von der Idee.

Gertrud Hirschi leitet seit 1982 eine Yogaschule in Zürich. Sie hat viele Bücher über Yoga und Mudras geschrieben, die in viele Sprachen übersetzt wurden und sogar in Indien empfohlen wurden. Sie schreibt über das, was alle beschäftigt: ein glückliches und erfülltes Leben zu führen und was dabei helfen kann, das zu erreichen.

Über das Kartenset

Hier gibt es 111 Fragen auf jeweils einer Karte, die unterschiedlich ausgespielt werden können. Die Fragen, die man selbst beantworten kann, die man anderen stellen kann, laden zum Nachdenken und Diskutieren ein. Sie erfahren mehr über andere und auch über eigene Standpunkte, erweitern Ihren Horizont.

Cameron "Weg des Künstlers" beschreitesn, finden Sie hier für die wöchentliche Kreativitätsübung schöne Anregungen.

Deshalb kann es sehr hilfreich sein, wenn Sie Ihre Beobachtungen während der einzelnen Übungen festhalten und miteinander vergleichen. Sie könnten Ihr Leben verändern und zwar genau da, wo Sie der Schuh drückt!

Die Übungen sind in Kategorien eingeteilt, die jeweils einen anderen Schwerpunkt vorgeben.

Zu den Tipps

Blogbeitrag: Omega 3 Algenöl für Gehirn & Stimmung für Erwachsene, Kinder mit ADHS und Schwangere

Einfache ja/nein Antworten sind dabei nicht vorgesehen. Man wird eingeladen, in den Tiefen eigener Überzeugungen zu graben.

Mehr dazu

Philosophisches zum Downloaden:

Zum Download

Heute möchte ich über eine Erfahrung berichten, die ich aufgrund des Buches "Grow a new body" von Antonio Villoldo mit Omega 3 Algenöl gemacht habe. Er empfiehlt in diesem Buch (das im April 2021 erscheinen soll, und in englischer Version als Hörbuch verfügbar ist), über das ich hier eine Rezension geschrieben habe, viele Nahrungsergänzungsmittel in einem begrenzten Zeitraum, zusammen mit einer Intervall-Fasten-Kur.

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essentiellen Fettsäuren, was bedeutet: Wir müssen Omega-3-Fettsäuren mit der Nahrung oder speziellen Präparaten zu uns nehmen, da unser Körper diese Fettsäuren nicht selbst herstellen kann. Sie sind lebensnotwendig. Da Seefisch nur deshalb Omega-3-Fettsäuren enthält, weil er Omega-3-haltige Algen frisst, zählen auch Algenöl und Algenölkapseln zu einer sehr guten Omega-3-Quelle.

Zum Artikel

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in die Woche! Bleiben Sie gesund und kommen Sie gut durch den Lockdown!

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, +49 6235 45 51 454

www.silkeneumaier.de | info@silkeneumaier.de