# Impulse im August

Diesen Monat habe ich folgende interessante

Themen für Sie vorbereitet:

- Ernährung und Gesundheit: **Atemtechniken - ein Überblick:** Vom kurzen Powernap bis hin zur Therapie

- **Neu in 2021** - Fabeln als weise Lebenshilfe:

Eine Fabel über **Gier und ihre Folgen**

- **Lesenswert**: Alles Geruchssache von Prof. Dr. Bettina M. Pause

- **Neu: Set 1: Das Mutmacher-Selbsthilfe-Programm für 14,99 €**

- **Philosophisches** zum Lesen & Downloaden:

Über Dankbarkeit, Erfolg und mehr

---

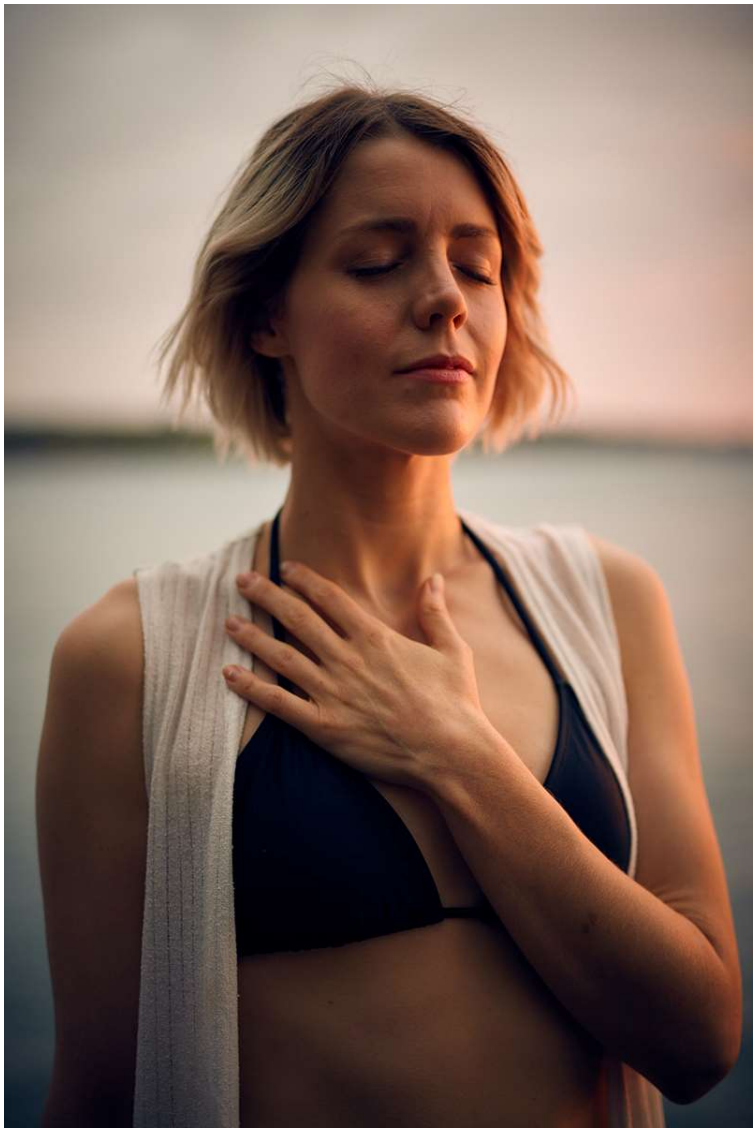
## Atemtechniken - ein Überblick Eine Art kurzer Powernap bis hin zur Therapie

***Hier finden Sie Beurteilungen über meine Arbeit auf dem Ärzteportal Jameda***

---

## *Lesenswert: Alles Geruchssache von Prof. Dr. Bettina M. Pause*

Wissen Sie eigentlich, wie wichtig Ihr Geruchssinn für Sie und



Viele Menschen atmen nie wirklich tief durch. Und lädt man sie dazu ein, empfinden Sie es als ausgesprochen unangenehm. Das habe so oft bei der Anleitung in meinen Seminaren erlebt. Warum ist das so, dass uns TIEF DURCHATMEN gar nicht mehr so leicht fällt? Wenn wir angespannt sind und unter Stress stehen wird unsere Atmung schnell und flach, unser Körper bekommt zu wenig Sauerstoff. Und genau deshalb dauert es dann auch nicht lange, bis sich Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten einstellen. Und gerade wenn man seine Leistung braucht, ist das manchmal katastrophal. Ganz zu

die Menschheit ist? Dass Sie besser riechen als ein Hund und es nicht wissen? Und dass Ihr Geruchssinn eine Lösung anbietet, gegen die Einsamkeit, weil sozial eingebundene Menschen ihre Nase und somit soziale chemische Informationen effektiver nutzen als einsame Menschen?

Und wussten Sie, dass es in England als einzigem Land seit 2018 ein Ministerium für Einsamkeit gibt? Und dass der aktuelle Koalitionsvertrag einmal versprach, der »Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen« und »die Vereinsamung zu bekämpfen« - wohl leider weniger aus Nächstenliebe, sondern um hohe Kosten zu minimieren, die Einsamkeitsschäden hervorrufen?

Wer einsam ist, ist auch unglücklich! Wer gut riecht, lebt länger! Und wen sie gut riechen können, den mögen Sie wirklich!

schweigen von den Langzeitfolgen dauerhaften Flachatmens, das manche Menschen schon früh im Leben lernen, um ihre Gefühle so zu kontrollieren.

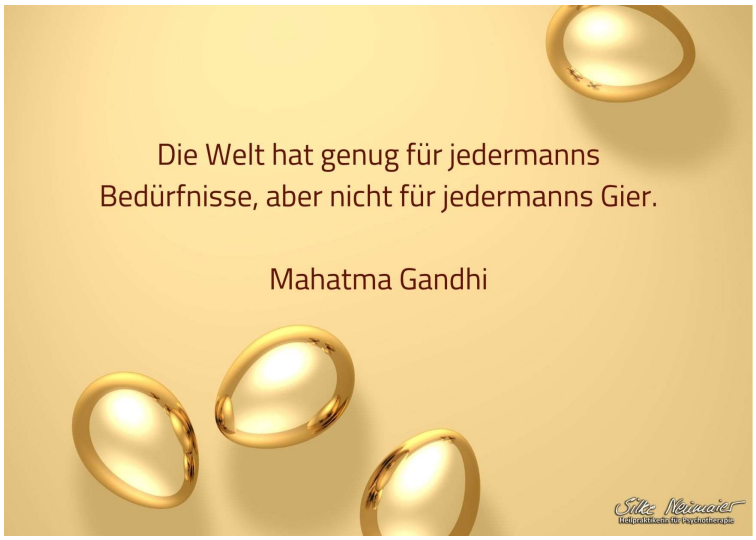
Unser Atem ist unser wichtigstes Werkzeug zur Reinigung und Gesunderhaltung des Körpers. Und warum ist der Atmen so ungeheuer wichtig für unseren Körper?

Weiterlesen

Sollten Sie jetzt neugierig geworden sein, so verweise ich sehr gern auf ein hochinteressantes Buch für die Sommerferien:

Weiterlesen

# Fabeln und Märchen - Über die Gier und ihre Folgen

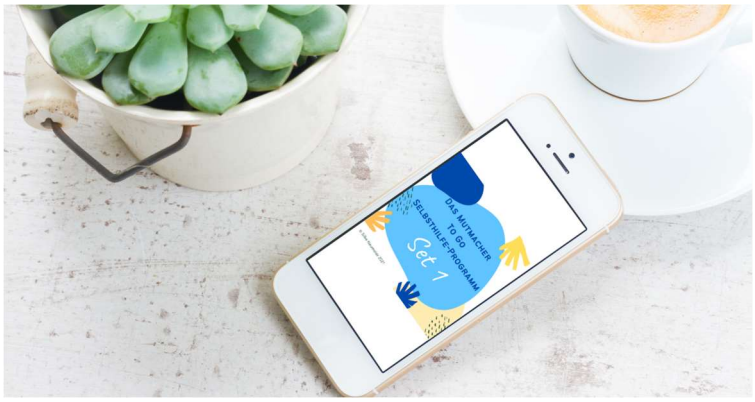



Es war einmal ein armer Bauer, der zu seiner großen Freude eines Tages im Nest seiner Lieblingsgans ein goldenes Ei entdeckte. Er nahm an, es sei eine Täuschung. Doch als er das Ei schätzen ließ, war es aus reinem Gold. Er konnte sein Glück nicht fassen, als er am nächsten Tag wieder ein Ei fand und danach jeden Tag! Er wurde unglaublich reich und alle seine alten Sorgen waren dahin.

## *Philosophisches zum Downloaden und Lesen:*

Weiterlesen

# Nur für kurze Zeit: Set 1: Das Mutmacher-Selbsthilfe-Programm für 14,99 €




**30 Fragen, die Mut machen und die Wahrnehmung verändern.**

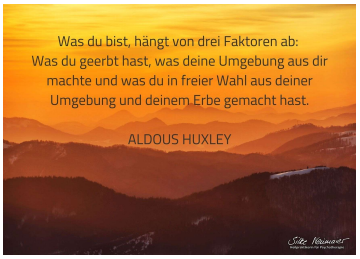
Dieses Mutmacher-Programm ist ein einzigartiger Selbsthilfe-Kurs für junge wie ältere Menschen, das Sie ernst oder spielerisch leicht nutzen können, z.B. zur

- Überbrückung der Wartezeit auf einen Termin

- Sinnvollen Nutzung & Vertiefung von Therapieinhalte in der Zeit zwischen Terminen

- zur Selbsterfahrung und Stimmungsverbesserung,

um über sich viel freundlicher denken zu lernen, als bisher



Zum Download

- als mehr oder weniger ernsthaftes Spiel zur Unterhaltung mit anderen

Infos & Anmeldung

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit und bleiben Sie gesund!

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