View in browser

Impulse im Februar

Für den Februar habe ich folgende spannende Themen für Sie vorbereitet:

- Ihre **Glücksanleitung** für Februar - Gesünder Leben durch Ihren Atmen!
- **Fabel** über die Möglichkeiten, die Dinge des Lebens zu betrachten!
- **Lesenswertes**: Das Gefängnis der Freiheit - Geschichten von Wundern und Zeichen von Michael Ende
- **Sehenswert:** Filmtipp ganz aktuell im Kino: WUNDERSCHÖN
- Philosophisches zum **Lesen und Downloaden**!

Glücksanleitung Februar - Besser Atmen

Im Monat Februar lade ich Sie zu einer neuen Praxis ein, die sich in fast jeden Arbeitsalltag irgendwie einbetten lässt: **Zu bewussterem Atmen**.
Wie Sie inzwischen wissen, kümmere ich mich vornehmlich um das, was den Ärzten nicht mehr möglich ist: den Anfängen von Problemen sinnvoll zu begegnen, Hilfe zur Selbsthilfe zu erhalten und dies umsetzbar ins Leben integrieren zu lernen, anstatt mit Pillen jegliches Symptom zu unterdrücken und damit das zu tun, was kein vernünftiger Autofahrer machen würde: das Blinken des Öllämpchens

zu ignorieren oder zu überkleben, weil es nervt!
Selbstheilung durch den Atem dauert nur 15 - 30 Minuten pro Tag.
Und Sie atmen sowieso, warum sollten Sie also dieses unglaubliche Instrument nicht besser als bisher nutzen lernen?

Übungskarten für gesündere Atmung

Fabel: Das rosa Tütchen und das schwarze Tütchen

Als ich eines Tages, wie immer traurig, durch den Park schlenderte und mich auf einer Parkbank niederließ, um über alles nachzudenken was in meinem Leben schief läuft, setzte sich ein fröhliches kleines Mädchen zu mir. Sie spürte meine Stimmung und fragte: "Warum bist Du traurig?"
"Ach", sagte ich, "Ich habe keine Freude im Leben. Alle sind gegen mich. Alles läuft schief. Ich habe kein Glück und ich weiß nicht wie es weitergehen soll."
"Hmmm ", meinte das Mädchen, "Wo hast Du denn Dein rosa Tütchen? Zeig es mir mal. Ich möchte da mal hineinschauen."
"Was für ein rosa Tütchen?", fragte ich sie verwundert. "Ich habe nur ein schwarzes Tütchen."

Weiterlesen

Lesenswertes:
Buchrezension über Michael Endes “Das Gefängnis der Freiheit”

Wie so manch ein Leser vielleicht schon weiß, ist Michael Ende mein allererster Lieblings-Autor. Ihm gelingt es mit seinen Geschichten, junge und alte Leser aus allen Ländern in seinen Bann zu ziehen.
In diesem vor über 20 Jahren und 2019 neu erschienenen

Erzählband entführt dieser wunderbare und einzigartige Geschichtenerzähler seine staunenden Leser in die Welt der Phantasie, in Welten voller Wunder und Zeichen. Man kann zwischen den Zeilen lesen, und immer wieder begreifen: Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte.

Weiterlesen

Sehenswert: WUNDERSCHÖN

Es handelt sich bei diesem lebendigen und fröhlichen Film um einen Episodenfilm der deutschen Regisseurin und Filmschauspielerin Karoline Herfurth aus dem Jahr 2022. Der Film zeigt mit wunderbarem deutschem Humor und Sensibilität in loser Verknüpfung fünf Frauen im aktuellen Spannungsfeld zwischen angekratztem Selbstbild und vermeintlich notwendiger Selbstoptimierung. Der Filmstart war für 2020 geplant und verschoben worden. Er grenzt das C Thema wohltuend aus.

Weiterlesen

Philosophisches zum Lesen & Downloaden

Noch mehr Inspiration gibt es hier

Hier finden Sie die neuesten Bewertungen auf dem Ärzteportal Jameda

---

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.

Silke Neumaier
Ostring 22, 67105, Schifferstadt

Diese Email wurde an folgende Adresse versandt {{contact.EMAIL}}
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für meinen Newsletter angemeldet haben.

Abmelden

Gesendet von sendinblue