

Energie tanken – Sonnenlicht einatmen

Wusstest du, dass dein Gehirn 25 % deines Sauerstoffs verbraucht?

Sind wir gestresst, atmen wir nur noch oberflächlich und wir bekommen zu wenig Sauerstoff und damit auch zu wenig Energie. Wir fühlen uns müde und kraftlos.

Eine einfache Übung, um wieder zu mehr Energie zu kommen, ist das Sonnenlicht einatmen.

- Sitzend oder liegend schliesst du die Augen
- Stell dir vor, du befindest dich an einem sonnigen Ort
- Atme tief ein und stell dir vor, wie du das Sonnenlicht, die Sonnenstrahlen einatmest
- Spüre das Licht, die Wärme, die Energie, die du einatmest
- Mit der Ausatmung lass diese Energie sich im ganzen Körper ausbreiten
- Vielleicht spürst du einen Körperbereich, dem diese Energie besonders guttut – verweile mit der Atmung eine Weile dort
- Spüre die energetisierende Kraft der Sonne, ihre Wärme
- Bleib noch einige Minuten in diesem Gefühl, von der Kraft der Sonne und der Wärme erfüllt zu sein
- Nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst und öffne dann wieder deine Augen

Gehe nun energetisiert, motiviert und kraftvoll durch den Tag.

