

Bewegung
Atmung
Entspannung

1. Bewegung

- Aufgabe:**
- Kreislaufstabilisierung
 - Erhaltung der Leistungsfähigkeit
 - Steigerung der Leistungsfähigkeit
 - Unterstützung des Atems
 - Förderung der seelischen Balance
 - Einstiegshilfe in Entspannung/zum Ausgleich
 - Aktivierung d Entschlackung und Entsäuerung
 - Stabilisierung des Bewegungsapparates:
 - Aufbau & Kräftigung der Muskulatur
 - Entlastung des Skelettsystems
 - Verbesserung der Koordination
 - Verringerung des Verletzungsrisikos

Anregungen zu fastenspezifischer Bewegung wäre:

- Bettgymnastik
- Spaziergänge moderat
- Bergwanderungen
- Tanzen, Aerobic
- Schwimmen, radeln, Bewegung die Freude macht!

Die Leistungsfähigkeit beginnt im Fasten langsamer.....also langsam beginnen.
Keine schnellen Sprints
Keine schnellen Positionswechsel
Individuelle Belastungsgrenzen beachten
Immer wieder Ruhephasen einlegen.....kein Leistungsdruck!

2. Atmung

- a) Unterstützt die Zellarbeit und Organfunktion durch Sauerstoffanreicherung
- b) Fördert die Ausscheidung von gasförmigen Stoffen (Säuren)
- c) Regt durch die Zwerchfellbewegung den Dickdarm an
- d) Zur Unterstützung der Entspannung

Anregung der Atmung durch:

- a) Bewegung
- b) Singen, lachen, gähnen
- c) Veränderung der Körperhaltung
- d) Entspannungsübungen

Atmung erleben lassen;
auf individuellen Atemrhythmus hören;
den Atem sanft fließen lassen....

3. Entspannung

Die Entspannung ist die Grundvoraussetzung für die Lösung von seelischen Schlacken!!!!
Und ermöglicht eine Schau nach innen.

Anregungen zur Entspannung:

- Atmosphäre der Geborgenheit schaffen
- Ruhezeiten einhalten
- An- und Entspannungsübungen
- Autogenes Training
- Yoga
- Meditationen
- Feldenkrais
- Entsprechende Musik
- Phantasiereisen geführt.....