

Mach mal Pause!

Die Oomh-Katze weiß, wie's geht:
Sie ist ein Meister der Tiefenentspannung
und gibt dir in diesem Buch jede Menge
hilfreicher Tipps, wie du zwischendurch
wieder Energie tanken kannst.



Mit kleinen, einfachen Übungen, die
beruhigen und die Seele zum Schnurren
bringen und jeder Menge goldener
Weisheiten für den Alltag ... damit
es in uns oommht und schwingt,
summt und schnurrt!

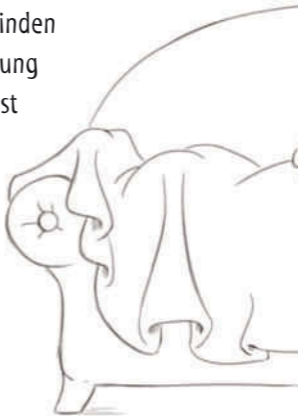


Ganz relaxt im Hier und Jetzt

Unmittelbar im Moment leben – wie eine Katze –, das wäre großartig.

Versuche einmal, dich bewusst mit dem gegenwärtigen Augenblick zu verbinden und die Wahrnehmung von Körper und Geist zu schärfen.

Wie fühlt es sich an, das Kissen, auf dem du liegst?





Bewusster leben

Die Auswahl an Entspannungsmethoden
ist sehr groß, und es ist gar

nicht so einfach,
die passende
für sich zu
finden.

Fernöstliche
Turn- und
Atemübungen wie
Tai Chi oder Yoga



sind eine hervorragende Möglichkeit,
den Körper zu entspannen,
die Seele zu beruhigen
und die
Gedanken
fließen
zu lassen.
Vielleicht ist
eines davon
für dich genau
das Richtige.



Gönn dir etwas Gutes

Nimm dir einen Zettel und einen Stift zur Hand und notiere einmal alles, was du magst oder gerne tust:
Ein Spaziergang am See, mit der



Freundin Kaffee trinken, dein Lieblingsessen usw. Und dann erfüllst du dir ganz spontan eine dieser Freuden. Einfach nur so – weil du dir immer etwas Gutes verdient hast.

