

freundin
PRÄSENTIERT



Mit Händen essen erlaubt!

Mit den Händen essen? Mon Dieu, das gehört sich aber nicht! Tja, aber Regeln sind bekanntlich dafür da, um sie zu brechen. So auch die Essensregeln. Wer schon immer mal ungeniert mit den Händen essen wollte, darf bei dieser Übung kräftig zulangen.



Iss deine warme Mahlzeit heute entspannt mit deinen Fingern. Wasch dir vor dem Essen gründlich die Hände und entscheide dich für ein Gericht, das du gut greifen kannst, wie Reis, Kartoffeln und Rohkost. Die Buchstabensuppe hebst du dir besser für eine andere Gelegenheit auf. Mit den Händen zu essen, mag zuerst etwas Überwindung kosten, es ist aber **ein ganz besonders sinnliches Erlebnis.**

Mein
TIPP:



Wäre das nicht eine tolle Aktion für die nächste Geburtstagsparty? Servier deinen Gästen ein fantastisches, farbenfrohes Menü und verzichte auf das Besteck. Spaß und Genuss sind garantiert! Und das Beste: Von diesem Abend werden deine Freunde noch ewig schwärmen.

Das ist ganz allein deine Zeit!



Musik on – Word off



Lass dich eine Stunde lang durch nichts und niemanden stören. Mach es dir auf einem Sessel oder auf dem Fußboden liegend bequem. Such dir klassische Musikstücke aus, lass dir gern im Vorfeld etwas empfehlen. Du kannst auch das Radio auf einen Klassik-Sender schalten oder einen Musik-Streaming-Anbieter nutzen.

Schließ deine Augen. Lausch in der kommenden Stunde einzig und allein der klassischen Musik und lass während der gesamten Zeit die Augen geschlossen. Du wirst feststellen, dass du so trotz deines sonst hektischen Alltags in kurzer Zeit Zustände wie Konzentration, Wachheit und eine tiefe Entspannung und Ruhe erreichen kannst.

Ist das nicht wunderbar?

Konzentrier dich auf einzelne Töne und Klänge der Musik – lass dich davon hinwegtragen. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus und achte dabei auf eine tiefe Bauchatmung. Spür die Energie, die durch deinen Körper strömt. Danach wirst du dich wie ausgewechselt fühlen!

