

1. Geheimnis: Das Katzennickerchen

Die unerschöpfliche Energietankstelle für das aktive Leben

Entspannung ist ein körperlich und geistig spür- und messbarer Zustand.

Halten sich Anspannungs- und Entspannungsphasen die Waage, dann fördert und erhält das die Gesundheit.

Durch die zunehmende Alltagshektik überwiegt jedoch häufig die Anspannung, was zu krankmachenden Symptomen führen kann.

In Folge treten Kopf- und Rückenschmerzen und/oder psychische Beeinträchtigungen auf.

Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, Anspannungen durch regelmäßige Entspannungsübungen wieder abzubauen, um somit Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu rücken.

Wir Katzen sind wahre Meister im Entspannen. Wir ziehen uns dazu auf ein gemütliches Plätzchen zurück, im Idealfall auf die Couch oder das Bett, lassen Schwanz und Ohren hängen und schnurren genüsslich.

Das ist das Zeichen für die perfekte Entspannung, bei der wir körperlich und geistig vollkommen relaxt sind – beneidenswert, nicht wahr?

Die nachfolgenden Übungen beanspruchen in der Regel nicht mehr als 10 Minuten Ihrer Zeit und wirken in Kombination von körperlichen und meditativen Praktiken am effektivsten. Bei regelmäßiger Anwendung fördern Sie Ihre Gesundheit und gehen gelassener durch das Leben.