

8. Kursstunde: Zusatzübung Bauch

Wie kann man am Bauch erkennen, ob man gestresst ist?

Ein entspannter Bauch, genauer genommen sämtliche Bauchorgane sind im entspannten Zustand beschwerdefreier. Durch Belastungen wird u. a. die Verdauung nicht mehr mit ausreichend Nährstoffen versorgt, was mit der Zeit zu unangenehmen Problemen führen kann. Wie bei den Muskeln ist es jetzt so, dass ein warmer Bauch einen ausreichenden Durchfluss mit Blut, und somit mit Nährstoffen, begünstigt. Und somit kann man durch das AT die Probleme im Bauch minimieren, ob Verdauung, Leber usw.

Sprechttext Zusatzübung Bauch:



- Ruhetönung
- Körperreise
- Grundübung Wärme oder Schwere
- Dein Bauch ist entspannt und warm, 6x
- Rückholung

