

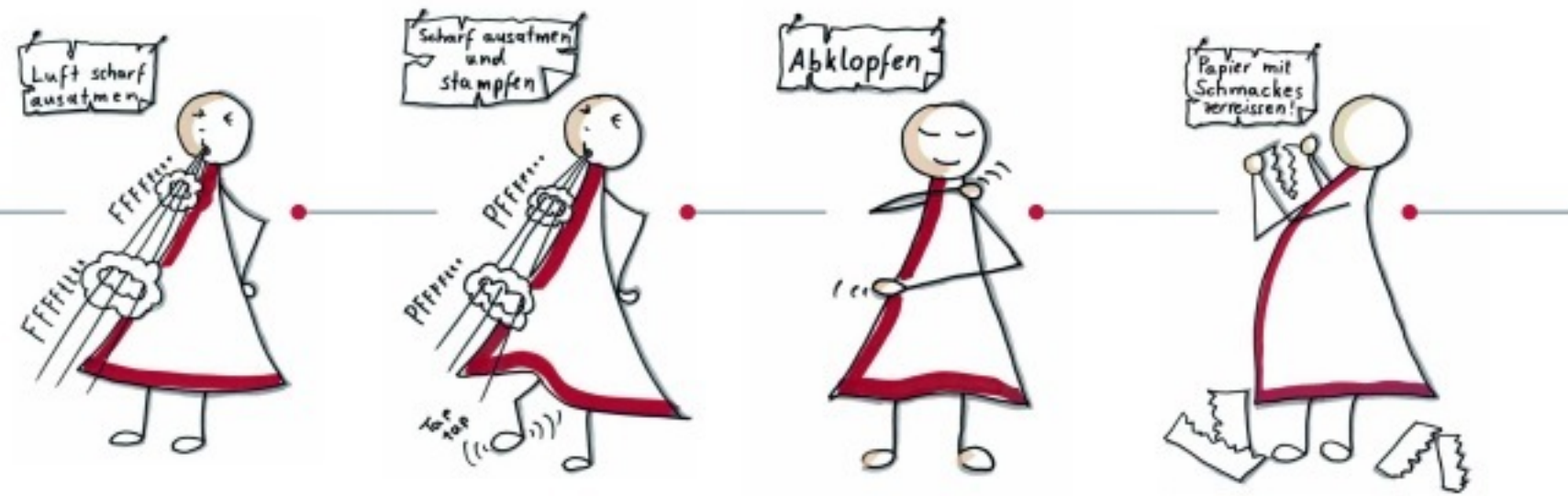
# SO GEHTS ... zur idealen inneren Spannung

damit klares DENKEN, FÜHLEN und HANDELN möglich ist.

## 1.

### Anspannung lösen

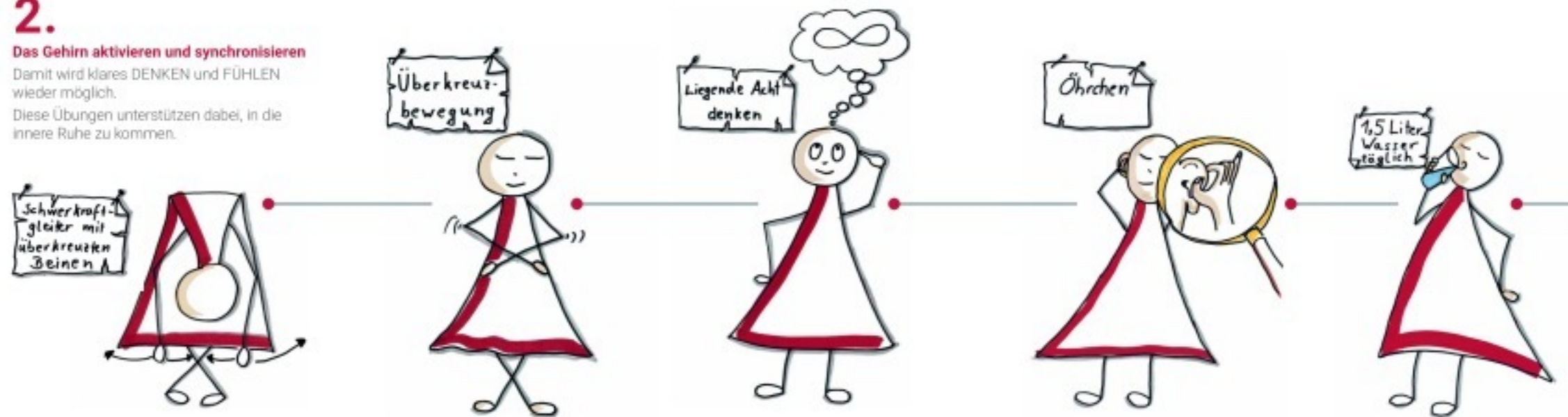
Anspannung ist immer körperlich, muskulär. Anspannung lösen heißt, den Körper von Stresshormonen befreien – erst dann ist klares DENKEN wieder möglich.



## 2.

### Das Gehirn aktivieren und synchronisieren

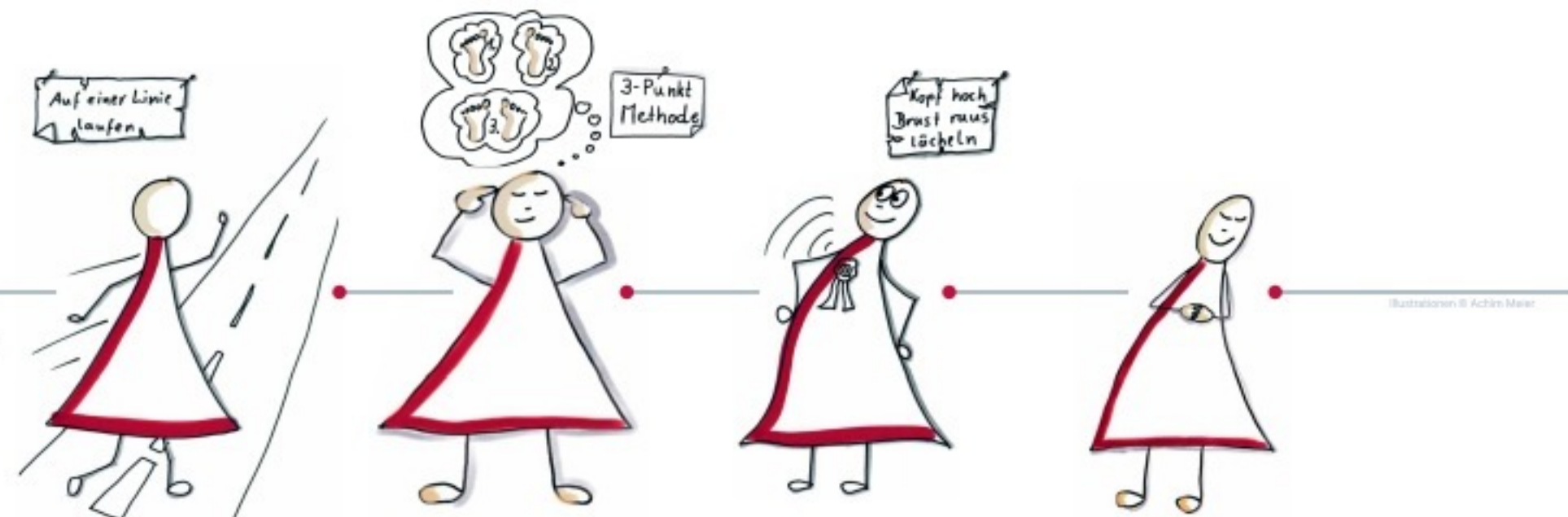
Damit wird klares DENKEN und FÜHLEN wieder möglich. Diese Übungen unterstützen dabei, in die innere Ruhe zu kommen.



## 3.

### Erdung und Zentrierung

Im HIER & JETZT sein, sich auf das Ziel konzentrieren können.



Illustrationen © Achim Meyer