

VITALES

VitalitätsLösungen
für Menschen und
Unternehmen
seit 1985



Beschenken Sie sich selbst

Das tut Ihnen gut

Aktive Glücksmomente schaffen – das Glückshormon Serotonin wird in Ihrer tri-dent® Stunde aktiviert ... und bleibt!
Lachen und lächeln Sie einmal mehr.
Sie bekommen es zurückgeschenkt.
Bewegen Sie sich tagsüber und schlafen Sie nachts ausreichend.
Gönnen Sie sich eine geliebte Kleinigkeit - auch kleine Sünden sind erlaubt - etwas, das auch das Gemüt nährt und genießen Sie's im Schneckentempo.

Energiestellung

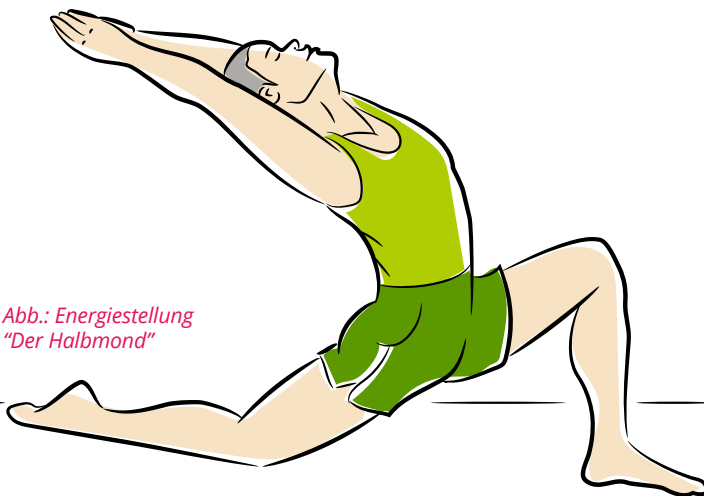
„Halbmond“

In diesem Newsletter wollen wir Ihnen die zweite unserer Energiestellungen vorstellen.
Beachten Sie, dass die 3x3 Energiestellungen® ganzheitlich wirken, wobei der körperliche Bereich unmittelbar wahrgenommen wird. Diese Stellung ist entlastend für den unteren Rücken und entwickelt die Flexibilität in den Hüftgelenken. Sie verbessert den Energiefluss im Körper.

ANLEITUNG

- Ausgangsstellung: kniende Sitzhaltung
- Rechtes Bein nach hinten strecken
- Beide Hände auf das linke Knie
- Falten Sie die Finger ineinander mit beiden Zeigefingern gestreckt oder legen Sie die Handflächen aneinander
- Arme nach oben heben
- Nun so weit wie angenehm möglich, dabei nach hinten beugen
- Einatmen und mit dem nächsten Ausatmen langsam die Stellung lösen. Die sanfte Gegenbewegung ist angenehm.

Abb.: Energiestellung
"Der Halbmond"



Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

Wir beantworten sie gern und freuen uns auf Ihre E-Mail unter: mail@tri-dent.de

oder besuchen Sie uns online auf www.tri-dent.de