

## vom Kopf in den Körper – mit schütteln

### Schütteln als Werkzeug um Stress zu reduzieren

Schütteln ist eine Art uralter Lebensvorgang, den die Urvölker schon praktiziert haben, ob im Tanz oder bei verschiedenen Ritualen... es ist wie eine Art Medizin für den gesamten Organismus, alle Teilchen kommen in Bewegung und können sich neu ausrichten... die Energiebahnen – Meridiane entspannen und lockern sich, so dass schon nach wenigen Minuten mehr Energievolumen durch dich fließt !

- ♥ Verhärtungen lockern sich, Spannungen lösen sich
- ♥ Altes, Verbrauchtes wird zügiger abtransportiert, ausgeleitet
- ♥ Durchblutung wird aktiviert in allen Geweben, auch in den Organen
- ♥ Energie wird erzeugt, was mehr Lebendigkeit zur Folge hat

Schütteln entlädt jede Art von Spannung !!! Spannung, die in verschiedenen Lebenssituationen entstanden ist, z.B. bei Angst, Schmerz etc. und sich um deine eigene fließende Energie, „gepackt hat“, als Schutz vor dieser unangenehmen Spannung bzw. dem unangenehm empfundenen Gefühl... Das sind natürliche Mechanismen, die sich schon in der Kindheit prägen.

Schütteln befreit uns davon! Schütteln ist ein Ur-Instinkt von allen Säugetieren und die Natur hat das genial eingerichtet  
Schütteln hilft unserem Energiesystem mit all der Veränderung innerlich wie äußerlich leichter umzugehen, uns leichter anzupassen  
Veränderung und Anpassung braucht Flexibilität, Bewegung in vielfältiger Form – im Körper kannst du dies mit Schütteln bestmöglichst unterstützen –  
trau dich ! Tu es ! für DICH !

Schütteln wird dich lebendiger machen, du spürst dich besser, achte darauf wie du dich vor und nach dem schütteln fühlst, spüre gerne auch die Vibration dabei oder danach

3 x täglich 3 Minuten oder ganz nach deinem Gefühl auch länger 😊

### Was bringt Dir das Schütteln auf Dauer?

- ♥ ein vielfach verbessertes Körpergefühl und Vertrauen in die eigene Kraft
- ♥ mehr Power und ein besseres Gespür für das, was Du wirklich willst
- ♥ einen Energieschub – ideal für so ziemlich alle kurzen Pausen im Alltag
- ♥ eine bessere Intuition, was gut für Dich ist und was eher nicht
- ♥ dein Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt und du bleibst gesund