



SPITEX-TIPP AUSZEIT FÜR KÖRPER UND SEELE

Wann haben wir uns das letzte Mal Zeit genommen:

- für uns selbst
- uns zu erkennen zu erleben
- uns zu spüren
- uns zu mögen
- oder die Seele baumeln zu lassen

Stellen sie sich einmal die Frage zu Körper, Geist und Seele:

Körper: Eine Auszeit kann dazu dienen sich selber bewusster zu spüren, zu fühlen und wohl zu fühlen im eigenen Körper. Viele Dinge, die uns beschäftigen, werden über den Körper ausgedrückt. Denn erst, wenn er irgendwo weht tut oder es zwick, dann reagieren wir.
Wann bin ich bei mir, in meiner vollen Kraft? Was hält mich davon ab?
Sind es immer wiederkehrende Probleme, Themen, Lebensfragen, Gefühle, die sich auf körperlicher Ebene als Verspannung oder Krankheit zeigt?
Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen und mit mir im Einklang sein?
Ziel ist es seinen eigenen Körper wieder zu spüren und ein gutes Körpergefühl zu entwickeln.

Geist: Eine Auszeit kann dazu dienen, sich selbst zu beobachten und zu lernen in sich zu gehen. Die Sprache unseres Geistes sind die Gedanken.
Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Positiv oder negativ?
Wo blockieren meine Gedanken meine Handlungen?
Wie schaffe ich es, dass der Geist zur Ruhe kommt und die Gedanken etwas ruhiger werden, so dass ich wieder neue Kraft und Energie tanken kann?

Seele: Eine Auszeit kann dazu dienen zu lernen die eigenen Gefühle wieder wahrzunehmen, auszudrücken und auszusprechen. Die Sprache unserer Seele sind die Gefühle.
Was fühle ich? Kann ich meine Emotionen ausdrücken und ausleben?
Oder unterdrücke ich sie?
Was blockiert mich?
Was gibt mir Sinn im Leben? Was bedeutet für mich Glück?

Finden Sie heraus, welche dieser untenstehenden Vorschläge für Sie im Moment passt. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele werden Ihnen dankbar sein.

- seinen Körper spüren, Bewegen, Sport machen
- Entspannen, Meditieren
- Musik machen/ hören, Tanzen, Feiern, Lachen, ein gutes Essen genießen
- Rituale, Sagen, Märchen
- Natur erleben, die Sinne wie schmecken, sehen, riechen, hören, fühlen
- Kreativ sein, gestalten, malen

IHR SPITEXTEAM NECKERTAL