

## Im Juli / August: Relaxen

### Die schnelle Übung für den Alltag

Wenn du zu viel um die Ohren hast, mach einfach ein Nickerchen – nur für zehn Minuten. Es klingt absurd, aber oft ist ein Mini-Schlaf der beste Weg, unter drängendem Termindruck für alles anstehende Zeit zu finden.

#### Rezept für ein Gourmet-Nickerchen

- Sanftes beruhigendes Dämmerlicht sollte den Raum erfüllen.
- Ziehe die Schuhe aus und lege nur die Kleidungsstücke ab, die Dich einzwängen.
- Schauge nach, wie spät es ist, nehme Deine Uhr dann ab und entscheide Dich, wenn du aufwachen willst.
- Du kannst Deinem Unterbewussten vertrauen, es wird Dich wecken, wenn es soweit ist.
- Schließe die Augen und stell dir vor, Du wärst in einem kleinen Boot. Lass dich einfach hinaus aufs Wasser treiben und spüre wie Du schon bald auf einer ruhigen See leicht dahin gleitest...
- Durch einen kleinen Stoß wirst Du wach; der Kiel Deines Bootes läuft auf sandigem Boden auf.
- Erhebe dich langsam. Lass Wasser über deine Hände laufen und erfrische dein Gesicht; strecke dich, öffne das Fenster: Nur keine Eile! Du hast jede Menge Zeit.



### Aus unserem aktuellen Fortbildungsangebot: Jetzt schon den Herbst planen !

#### NLP-Ausbildung

Der **Start des Practitioner-Wochen-Kurses** in Kirchentellinsfurt ist gelungen. Interessenten können noch zusteigen:

Dreimal pro Monat mittwochs von 18.00 -21.30 Uhr plus ein WoE 2007

#### Kurse

23. September	10-17 Uhr:	<b>Chi Gong und NLP</b>
21. Oktober	10-17 Uhr:	<b>Ein Tag für Wellness und Gesundheit</b>
ab 18. September	18-21 Uhr:	<b>Den persönlichen Auftritt optimieren (4 Abende)</b>

#### Impuls-Treffen

26.9. 19 Uhr: In den Räumen der Neuen Arbeit im Französischen Viertel in Tübingen. **Thema: Ziele erreichen.** Einfach kommen!

#### NLP-Reflex

##### **Gelassenheit**

Im alten Indien verurteilte ein König einen Mann zum Tode. Der Mann bat den König, das Urteil aufzuheben, und fügte hinzu: „Wenn der König gnädig ist und mein Leben schont, werde ich seinem Pferd innerhalb eines Jahres das Fliegen beibringen.“ „Es sei“, sagte der König, „aber wenn das Pferd in dieser Zeit nicht fliegen lernt, wirst du dein Leben verlieren.“ Als seine Familie voll Sorge den Mann später fragte, wie er sein Versprechen einlösen wolle, sagte er: „Im Lauf eines Jahres kann der König sterben. Oder das Pferd kann sterben, oder es kann fliegen lernen. Wer weiß das schon?“