

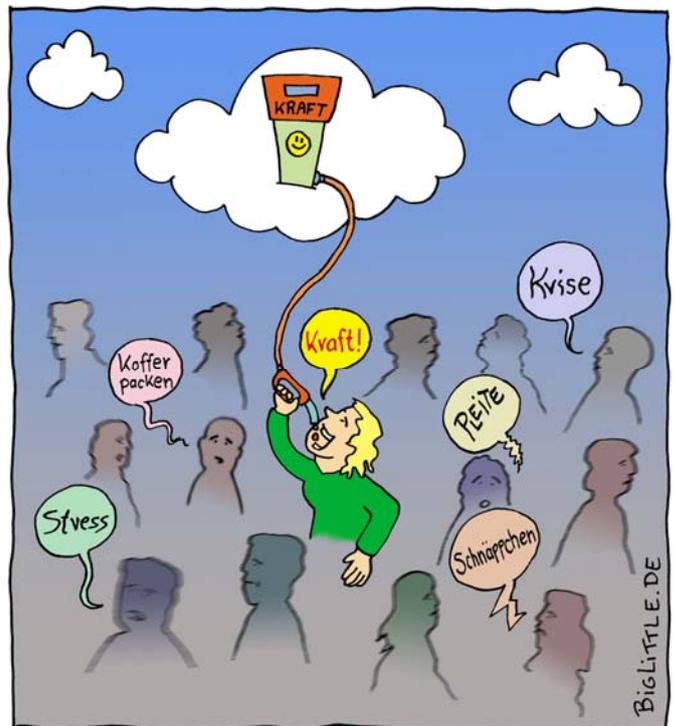
Im Juli: Atem holen - Kraft tanken

Die schnelle  Übung für den Alltag

Suche Dir einen angenehmen Ort und stelle Dich schulterbreit auf. Die Knie sind locker und die Arme werden auf Schulterhöhe nach vorne gehalten, wie wenn Du einen großen imaginären Ball umarmen würdest.

Die Übung besteht aus fünf tiefen Atemzügen. Beim Einatmen gehen die Arme in Zeitlupe auseinander, beim Ausatmen kommen sie wieder in die Ball-Halte-Position. Zuerst werden die Arme horizontal ausgebreitet, beim zweiten Atemzug öffnen wir die Arme schräg nach oben, dann nach unten, dann über beide Diagonalen. Zeit: Mit etwas Ruhe vorher und nachher: 2 Minuten. Du kannst dich dabei einfach mal fragen: Bin ich zur Zeit atemlos? Wie viel Zeit nehme ich mir zum Atmen? Wie viel Platz habe ich zum Atmen?

Führe diese Übung eine Woche lang jeden Morgen durch und du stellst eine erstaunliche Wirkung fest!



Aus unserem Programm 2009

NLP Practitioner:	13. 11. Tuttlingen
NLP Wochen-Practitioner:	13. 10. Tübingen / 28. 10. Stuttgart
NLP Master:	16. 09. Hechingen / 6.11. Heiligkreuztal
Coaching - Ausbildung:	30. 09. in Tübingen

Ausbildung zum Wing Wave Coach in vier Tagen: 24.-27.9.

Robert Dilts zu Gast in Tübingen: 21./22.11.: Gesundheit und Glaubenssätze

NLP Sommerfest: 15. 08. ab 14 Uhr für alle in K'furt
(altes Schützenhaus)

Impuls-Treffen: 22.7.: 19 Uhr im Französischen Viertel in Tübingen, Mirabeauweg 6.
Thema: VAKOG. Spielend mehr sehen, hören, fühlen.. Einfach kommen!

Alle weiteren Infos unter: www.nlp-tuebingen.de

NLP-Reflex

Ein Mann geht im Wald spazieren. Nach einer Weile sieht er einen Holzfäller, der hastig und sehr angestrengt dabei ist, einen auf dem Boden liegenden Baumstamm zu zersägen. Er stöhnt und schwitzt und scheint viel Mühe mit seiner Arbeit zu haben. Der Spaziergänger geht etwas näher heran, um zu sehen, warum die Arbeit für den anderen so schwer ist. Schnell erkennt er den Grund und sagt zu dem Holzfäller: „Guten Tag. Ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit unnötig schwer machen. Ihre Säge ist ja ganz stumpf - warum schärfen Sie sie denn nicht?“ Der Holzfäller schaut nicht einmal hoch, sondern zischt durch die Zähne: "Dazu habe ich keine Zeit, ich muss doch sägen!"