



## Atembewusstsein

Legen Sie das Buch einen Moment zur Seite, und nehmen Sie eine entspannte Haltung im Sitzen oder Liegen ein. Nehmen Sie Ihre natürliche, gelöste Basisatmung wahr, die den Brustkorb nach allen Seiten elastisch erweitert – im Rhythmus von Einatmung, Ausatmung und Atemruhe. Das Zwerchfell, unser Hauptatemmuskel, dehnt sich bei der Einatmung in den Beckenraum, als Folge wölbt sich die Bauchdecke nach vorne. Bei der Ausatmung schwingt das Zwerchfell wieder zurück, ebenso die Bauchdecke.

Durch das achtsame Beobachten des Atemgeschehens können eingeprägte Verhaltensmuster und Gefühle wahrgenommen werden, die sich auch auf das momentane Wohlbefinden auswirken, z. B. auf Körperhaltung, Denken und seelische Verfassung.

## Morgendlicher Energiekick

Starten Sie mit unserem Power-Smoothie voller Elan in Ihren Tag! Die darin enthaltenen Antioxidantien, Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffe sowie gesunden Fettsäuren lassen Ihre Vitalkräfte erstrahlen und unterstützen Sie bei all Ihren Abenteuern.

- 1/2 rohe Rote Beete, gewürfelt
- 1 Tasse (250 ml) Himbeeren
- 1 Tasse (250 ml) Erdbeeren
- 1 kleine Banane
- 1/2 Avocado
- 2 Tassen (500 ml) Mandeldrink
- 1 EL (20 ml) Honig
- 1 EL Chiasamen

Zutaten waschen, schälen, entkernen und würfelig schneiden. Alles zusammen in den Mixer geben und zu einer sämigen Flüssigkeit verarbeiten. Zum Abschluss die Chiasamen hinzufügen – und genießen!

## Erfrischende Honigbrise

Unser erfrischendes Rezept für den Sommer: In diesem Honigmelonen-Smoothie trifft der natürliche Flüssigkeitsbooster auf die Eleganz der Zitronenmelisse. Dazu kommt die erdige Kraft des Mangolds in Kombination mit frisch gepresstem Orangensaft.

- 5 Stangen Mangold
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 1/2 Honigmelone
- 1/2 Avocado
- 1 Banane
- Saft von 3 Orangen
- Wasser nach Bedarf

Zutaten waschen, schälen, entkernen und würfelig schneiden. Alles zusammen in den Mixer geben und zu einer sämigen Flüssigkeit verarbeiten. Spüren Sie Schluck für Schluck, wie der Körper mit angenehmer Feuchtigkeit versorgt wird!

## Einen Moment innehalten

Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem ohne Willensanstrengung kommt und geht. Wie er durch die Nase ein- und ausströmt. Sie können die Regulation des Nervensystems unterstützen, indem Sie mittels der Lippenbremse (einem Kussmund ähnlich) die Luft beim Ausatmen wegströmen lassen. Versuchen Sie dabei, Ihre Aufmerksamkeit der Ausatemphase und der Atempause zu schenken.

Immer wieder tauchen Gedanken auf, aber wenn es Ihnen gelingt, Ihre Achtsamkeit wieder zum Atem zu lenken, verlieren sie ihr Gewicht und treten in den Hintergrund.

Je öfter Sie das praktizieren, desto stiller wird es in Ihrem Kopf. Ihr Geist kommt zur Ruhe, Sie werden präsenter.