

Training für deinen „GLÜCKSMUSKEL“

Der Herzschlag deines Herzens ist mitverantwortlich für dein seelisches und körperliches Wohlergehen.

Bei Stress und in Lebenskrisen schlägt das Herz schneller und unregelmäßiger.

Fühlst Du dich wohl und glücklich schlägt auch das Herz ruhig und harmonisch.

Das Gute ist, es funktioniert auch andersherum. Wenn Du Dein Herz darin „trainierst“ gleichmäßig und ruhig zu schlagen, dann sendet es Signale der Entspannung an deinen ganzen Organismus.

Atemübungen, Asanas und Meditation sind hilfreiche „Trainingsmittel“.

Trainiere einfach regelmäßig deinen „Glücksmuskel“, Dein Herz.