



SPIEGEL
WELTEN

Nach Innen blicken

Anleitung zum Stockgehen

Wirkung

Du kannst mit dieser einfachen Übung dein Fußreflexzonen aktivieren. Sie hilft dir dich zu erden und abzuschalten. Du findest leichter zu deiner eigenen Mitte und unterstützt dich bei dir Selbst anzukommen.

Zielgruppe

Wann immer du dich gestresst fühlst oder nur mehr am Grübeln bist. Wenn du „kopflastig“ durch das Leben gehst, oft unter Kopfschmerzen oder Schlafstörungen leidest, wird dir diese einfache Übung zum „Herunterkommen“ helfen.

Praxis

Einen Stock mit ca. 2 cm Durchmesser auf den Boden legen und mit beiden Füßen quer dazu in sehr kleinen Schritten vor und zurückrollen bzw. -gehen sodass die gesamten Fußsohlen gut stimuliert und massiert werden. Geh locker vor und zurück und wiederhole diese Übung täglich für nur 5 bis 10 Minuten. Schon nach wenigen Tagen wirst du die Wirkung spüren.

Gutes Gelingen wünscht
Eure Karen

