



## Seelische & psychotherapeutische Unterstützung beim Corona Blues

Nachfolgende „Techniken“ & Hilfestellungen sollen uns allen helfen in diesen schwierigen Zeiten und Situationen nicht in Panik, Angst, Depressive Gefühle, Wut etc. zu verfallen, sondern uns aktive Möglichkeiten schaffen, uns aus diesen Zuständen des Stillstands, der Angst und der Lähmung herauszubringen und wieder Vertrauen, innere Ruhe und Gelassenheit möglich zu machen.

Das was im Aussen ist können wir eventuell nicht verändern, unseren inneren Zustand aber schon! D.h. durch das Außen werden Ängste und Niedergeschlagenheit in uns ausgelöst bzw. bereits persönlich bestehende Ängste massiv angetriggert.

Aber die gute Botschaft ist, wir können etwas dagegen tun ... !

Natürlich ist es unerlässlich grundsätzlich in Kontakt mit sich zu sein und an den eigenen seelischen „Baustellen“ zu arbeiten ... z.B. durch Gesprächssitzungen, Coaching oder Lebensbegleitung wie wir es in unserer Praxis LOEWENHERZ live oder per Zoom anbieten.

Wenn es brennt (oder besser schon zu einem früheren Zeitpunkt :-) ) setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung oder schreiben Sie uns:

**Praxis LOEWENHERZ • München - Andechs**

**Simone Staiger & Jo Schmid**

**Heilpraktiker Psychotherapie • Personal- & Business - Coaches • Seminare & Ausbildungen**

**[info@dasloewenherz.de](mailto:info@dasloewenherz.de) • [www.dasloewenherz.de](http://www.dasloewenherz.de)**

**Tel. + 49 170 73 30 135**

Schöne Weihnachten und die Macht sei mit Euch!

Herzliche Grüße

Simone Staiger & Jo Schmid



### **Stopp - Technik (aus der Verhaltenstherapie)**

Wenn Sie sich beim Grübeln, einem belastenden oder angstmachenden Gedanken ertappen, stoppen Sie den Gedanken, indem Sie in Gedanken STOPP sagen oder noch besser laut STOPP sagen oder am allerbesten dabei laut in die Hände klatschen. Durch das STOPP-Zurufen unterbrechen wir unsere Gedanken erst mal. Natürlich würden sie sofort wiederkommen, wenn wir jetzt nichts unternehmen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir nach dem STOPP uns bewusst und ruckartig etwas anderem am besten etwas Positivem zuwenden.

Sie können die Wirkung des Gedankenstopp noch unterstützen, indem Sie sich ein Gummiband um das Handgelenk legen, daran kräftig ziehen und es dann loslassen, so dass Sie einen leichten körperlichen Schmerz verspüren. Das verstärkt die ablenkende Wirkung des STOPP noch mehr.

### **Leben im Hier & Jetzt**

Vergangenheit und Zukunft sind Illusionen. Das Leben kann jeder nur im Moment (er)leben.

Gestern ist vorbei und morgen kommt erst noch – deswegen ist es so wichtig in meiner Gegenwart präsent zu sein, um diese auch genießen zu können. Die Angst bezieht sich aber meistens auf die Vergangenheit oder auf die Zukunft ... und verhindert, dass wir die Gegenwart genießen können.



### Aktivierung Vagusnerv (10. Hirnnerv - weitaus größter Anteil des Parasympathikus) - dadurch Aktivierung des Parasympathikus - Entspannung

**4 - 7 - 8 - Atmung ( Bauchatmung) entspannt, lindert Ängste und lässt schneller einschlafen.**  
Die 4 - 7 - 8 - Atmung ist eine tiefe rhythmische Atemtechnik, die äusserst entspannend wirkt und nicht nur Ängste lösen kann, gelassener macht und einen zu hohen Blutdruck senken kann, sondern auch bei Einschlafstörungen hilft und insgesamt für eine höhere Stressresistenz sorgt.

**Lautes Singen** - macht glücklich

**Mantras Singen** (zB. **Gayatri Mantra von Prema Deval**).

Mantras sind heilige und heilsame Klänge, Silben, Wörter oder Sätze, die seit tausenden von Jahren rezitiert oder gesungen werden.

**Tönen** durch z.B. durch das Yoga - OM. Durch das Tönen oder Denken von OM verbindest du dich direkt mit der göttlichen Schwingung. Der Klang des OM reinigt und klärt den Raum, in dem es erklingt. Es hat eine große Schutzwirkung und stärkt unsere Aura. OM hat eine heilende und befreiende Wirkung auf dein gesamtes Körper- und Energiesystem.

**Gurgeln/ Vibration beim Zähneputzen**, mehrmalige tägliche Vibration

### Weitere Entspannungsmethoden

- **Geführte Meditationen & Visualisierungen - Trancereisen**
- **Yoga** (z.B. [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de)), Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Yoga bietet meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperliche Übungen, die unsere Kraft und Beweglichkeit verbessern.
- **Qigong** ist eine chinesische Heil- & Selbstheilungsmethode und eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Hier ist der Zugang noch leichter als bei Yoga, da jeder sofort mitmachen kann. (z.B. Qi Gong Shibashi , die 18 Figuren durch Marc und Lu - <https://youtu.be/xBoCrEswHvQ>)
- **Meditationen** (geführte Meditationen, Geh-Meditationen, etc.) Ziel ist es, einen Zustand innerer Ruhe zu erreichen. Der Geist ist dabei wach und nimmt bewusst wahr, ist allerdings ins Innere gerichtet und vom Außen abgewandt.
- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** soll durch eine abwechselnde Abfolge von Anspannung und Entspannung zu einem besseren Ruhegefühl beitragen.



### Energetische Reinigung - körperlich & mental

**Selbstverantwortliche Psychohygiene** : Ich Sorge dafür mir nur Energien zuzuführen, die mir gut tun. Ich wende mich bewusst ab von negativen, tiefschwingenden Energien: wie Gewalt, Druck, Fernsehen, Zeitungen, Nachrichten etc.

**Lichtreinigung - mentale Reinigung** (Anleitung durch Simone Staiger)

**Reinigung des Körpers** - durch gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise, z.B. durch die Balance des Basen/ Säure - Haushalts: Basenfasten und später basenüberschüssige Ernährung:



**Unser nächster 3 teiliger Zoom - Workshop  
„Starkes Immunsystem durch Basen - Säure- Balance,  
Freude am Essen und einer gesunden Lebensweise“  
findet am 12.01./ 19.01./ 26.01.2022 jeweils von 18-20  
uhr statt. Nachfolgender Link bringt Sie direkt zum  
entsprechenden Newsletter mit allen Informationen:**

<https://mailchi.mp/9e49d0c43fc6/newsletter-10580960>

### **Reinigung in den Räumen**

durch Räuchern und durch eine hohe Schwingungsenergie durch Musik  
(zB. „Healing von Anugama“ oder „Wale Meditation von Kamal“)

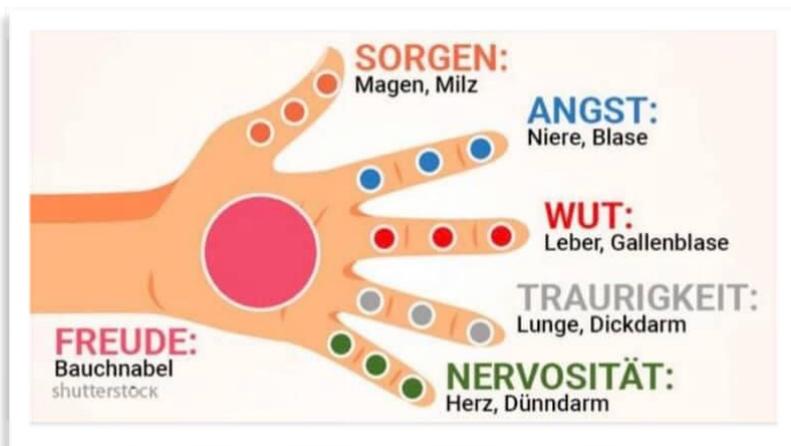




### Jin Shin Jyutsu

**Jin Shin Jyutsu** ist eine japanische Heilkunst und wird auch Heilströmen (Heilen mit den eigenen Händen) genannt. Man legt die Hände auf bestimmte Energiepunkte des Körpers mit dem Ziel, Energieblockaden zu lösen und damit das Wohlbefinden zu bessern oder vorhandene Beschwerden zu lindern.

Folgende Kurz-Form reguliert dein gesamtes System:



### Akupressur

Die Akupressur auch Akupunktmassage genannt, ist ein auch prophylaktisch angewandtes Heilverfahren, bei dem auf den Körper stumpfer Druck an Akupressurpunkten ausgeübt wird, um Blockaden zu lösen.

**„Notfallpunkt“:** Dieser Punkt wirkt Wunder und kann vor Prüfungen oder anderen herausfordernden Situationen in Sekunden Stress und Angst vertreiben. Dieser sogenannte „Notfallpunkt“ liegt in der Mitte der Handinnenfläche. Drücke diesen mit dem Daumen 10 Sek. und mit kleinen Pausen immer wieder, bis du zur Ruhe gekommen bist.



### **Bachblüten**

Sind stark verdünnte Blütenextrakte aus 38 Blüten , die alleine auf der seelischen Ebene wirken. Sie wirken harmonisierend auf die Psyche und werden in Situationen seelischer Belastungen eingesetzt.

- Wir empfehlen individuelle Mischungen durch LOEWENHERZ zur Unterstützung der individuellen seelischen Prozesse.
- oder als Rescue - Tropfen in der Apotheke (fertige Mischung aus der Apotheke)



### **Weitere Hilfestellungen & Fakten:**

- Durch nur 1 Minute Lachen am Tag wird das Immunsystem für 24 Stunden gestärkt.
- Hingegen wird unser Immunsystem bereits durch 1 Minute Angst, Wut oder sonstiger Stress für 5 Std. geschwächt.
- Bewegung in der Natur - hilft Klarheit im Gehirn zu schaffen und erhöht unsere Schwingung (Bewegung aktiviert chemische Reaktionen im Körper und die stimmungsaufhellenden Hormone werde aktiviert )
- Das Gefühl von Dankbarkeit löst ebenfalls eine Flut von glücklich machenden chemischen Reaktionen aus, sowie die Freude sich um andere Menschen zu kümmern, in Kontakt mit Menschen zu sein .....

**Wir sprechen von nichts weniger als die LIEBE fließen zu lassen ....**

**die LIEBE zu uns und zu anderen lässt uns gesunden !**

**Macht aus dem Corona - Blues einen Salsa - Tanz !**

**Wir helfen Euch gerne dabei!**



## **Ferien- & therapeutisches Coaching Seminar im Süden Sardinien am 18.06.- 25.06.2022**

### **„Zurück zu mir - hin zum Wesentlichen“**

Wenn Sie Lust darauf haben, sich mehr Zeit für sich und Ihren inneren Anliegen zu widmen, in Ruhe zu kommen und sich wieder zu spüren, ist nachfolgendes Ferien & therapeutisches Coaching Seminar von uns in Sardinien am 18.06.- 25.06.2022 wahrscheinlich genau das richtige für Sie.



**Nachfolgender Link bringt Sie direkt zum entsprechenden Newsletter mit allen Informationen:**

**<https://mailchi.mp/b9e7b69b1f44/visionscollage-2019-am-26-januar-2019-von-0930-1800-uhr-tagesseminar-10580968>**

Oder informieren Sie sich auf unserer Website über unsere weiteren Seminare & Workshops.