



Körperflow mit der Tageszeit Balance

Hallo {{ contact.VORNAME }}

Heute wollen wir dich gerne wieder mit deinem Körperkosmos in Verbindung bringen, dieses Mal mit einer wunderbaren kinesiologischen Balance, für die du keinerlei Hilfsmittel ausser deinem Wunderkörper brauchst.

Mit der Tageszeit Balance bringst du wieder Rhythmus und Flow in deinen Energiekörper. Die Tageszeit Balance ist eine einfache ca. 10 minütige Übung, die du grundsätzlich jederzeit und überall ausführen kannst. Empfehlenswert ist es aber, sie in deine Morgen- oder Abendroutine einzubeziehen, da sie dein ganzes Meridiansystem wunderbar balanciert und dir Fokus, Orientierung und Zentrierung schenkt.

Bei der Tageszeit Balance aktivierst du durch leichtes Klopfen und/oder Massieren nacheinander die Meridiane im Tagesverlauf (s. Organuhr unten) und bringst sie so in Rhythmus und Fluss.

So lässt sich Stress reduzieren, Blockaden im Denken können in Fluss gebracht werden und du kannst ganz allgemein mehr Klarheit und Präsenz im Körper herstellen. Durch die Harmonisierung deiner Körperenergie direkt über das Meridiansystem kannst du direkten Einfluss auf dein Wohlbefinden nehmen.

Anhand der Organuhr unten kannst du sehen, dass im Tagesverlauf alle 2 Stunden ein anderer Meridian aktiv wird und sozusagen seine "Hoch-Zeit" feiert. Mit der Tageszeit Balance bringst du also wieder Rhythmus und Flow in deinen Energiekörper - oder du aktiviert ganz gezielt einen Meridian, der zur aktuellen Tageszeit eigentlich im Fluss sein sollte, aber vielleicht gerade etwas blockiert ist.

So ist zum Beispiel der Magenmeridian zwischen 7 und 9 Uhr morgens aktiv und der Perikard/Kreislauf Sexus ist dann am inaktivsten. Letzterer ist dafür zwischen 19 und 21 Uhr abends am aktivsten, wohingegen der Magen zu dieser Zeit am inaktivsten ist.



Netzfund, hochgeladen von Sascha Seuffert

Du kannst diese Informationen nutzen, um dein Energiesystem gezielt zu aktivieren und harmonisieren, wenn du zu bestimmten Tageszeiten immer wieder ähnliche Auffälligkeiten wie Schmerzen, Müdigkeit, Ärger usw. entdeckst.

Zur Tageszeit Balance hat dir Mirella zudem ein kurzes Video aufgenommen. Schau es dir gerne dann an, wenn du 10 Minuten Zeit hast, um gleich mitzumachen.

[Tageszeit Balance](#)

Wenn du Lust auf weitere kinesiologische Übungen und noch viel mehr Wissen über das körperliche Erfahrbarmachen von Wissen und Theorie hast (das ist nämlich unsere besondere Fähigkeit und Leidenschaft), dann melde dich gleich zum kostenlosen Online Info Event zur Embodiment Practitioner® Ausbildung am Montag, 16. Oktober um 19 Uhr an. Der Event wird aufgezeichnet und dir - wenn du dich anmeldest - danach zugeschickt. Klicke hierzu auf diesen Button.

[Anmeldung zum Info Event](#)

Wir wünschen dir viel Freude beim Experimentieren und Explorieren deines wundervollen Körperkosmos.

Herzlich,
Mirella und Sabrina

Sind wir schon miteinander vernetzt?



COSMO SOMA GmbH
Hofmattenstrasse 5, 2560 Nidau

Diese E-Mail wurde geschickt an {{contact.EMAIL}}
Du hast diese E-Mail erhalten, weil du dich zu unseren Newsletter angemeldet hast.

[Abbestellen](#)