**Vortrag: Kleiner Frischekick von innen**

Mentale und körperliche Übungen für mehr innere Kraft

Für SHG Fibromyalgie Di, 12.3.2019, bei IKOS

**Mitnehmen stets**: **Lautspr.**, **Fotoapp.**, **Newsletter-Liste**, **Visitenk.**, **Smiley-Poster, AMS-FLIP**

Mod-Tasche (Info-Mappen; Stifte), ggf. weitere FLIPs,

**Hier mitnehmen**: Tulpen für die TN

1. **Begrüßung (5 min)**
* Vielen Dank für die erneute Einladung!
* Meine Vorträge: immer prakt. Erfahrung/nicht nur Ohren
* Vorträge ändern nicht die Welt und zaubern auch keine Beschwerden weg. Aber: mit einfachen Mitteln von innen her besser fühlen und immer wieder neu zu Kraft kommen.
* **Ü**: Sie mögen inzwischen Schütteln > Faszien gelockert + Schmerzrezeptoren + glücklich: „Some Girls“ >> LF: Warum tut die Übung gut? Bewirkt im Körper?

Wir alle fühlen uns manchmal unausgeglichen, antriebslos und abgespannt oder auch von Nervosität getrieben. Im Alltag erledigen wir ja ständig irgendwas, meist auch noch unter Zeitdruck. Dabei vergessen wir oft, uns liebevoll um uns selbst zu kümmern. … TV etc. … Wenn wir aber wieder in Kontakt mit unseren persönlichen Kraftquellen kommen und sie bewusst nutzen, erleben wir auf einmal Schwung und Energie.

>> **Heute** 2 Übungen dazu >> 1 Allgemeine + 1 persönliche KQ >> vorher eine kurze Wdh.:

1. **Psychosomatik Wdh: Körper&Psyche ein Gespann Vortrag (10 min)**
* Wie Denken und Körper miteinander verzahnt sind: Zitronen-Ü, Körperhaltungs-Ü, Lächeln

**LF:** Warum ist das so?? **Vorstellung hat gleiche Wirkung!!**

**LS:** **Gefühle lassen sich am leichtesten durch Kh**/Bewegung beeinflussen

**>> Wir nutzen die PS Zusammenhänge für die Gesundheit**!

1. **Körperlich-energetische Übungen für i. Kraft (20)** Sinn, Ablauf und Wirkung in Ruhe erklären

**LF**: Wann hat man mehr innere Kraft, unter Anspannung oder innerer Ruhe?

**LF**: Warum ist das so? Stress > äußere Kraft > schnell verbraucht

* Wasser schöpfen mit Musik (Vorstellung wie bei Zitronenübung!): Ausgleichend, beruhigend
1. **Mentale Übung für innere Kraft** (5 + 10 + 10 + 10 min)
* **LF**: Wie oft kümmern Sie sich liebevoll um sich selbst? Wie oft gönnen Sie sich Kraft zu tanken? Nur dann, wenn es nicht mehr geht? Prioritäten? Schlechtes Gewissen?
* **Ü**: „Was mich belebt-Liste“! Details!! Auch Kleinigkeiten! Nicht nur „Lesen“, „Wandern“ (Rindenduft im Wald, plätschernder Bach), „Handarbeiten“ (Stoffe fühlen, Bewegung, Ideen entw.) … im Detail! **Lassen Sie sich richtig auf die Ü ein!! Genussvoll sein!**
* **Paarweise** Austausch + anregen lassen
* **Reflexion** des Befindens jetzt?
* **Was machen Sie jetzt damit?**
1. **Tulpen verteilen**