



*Kenchel-Kluth*  
GUT FÜHLEN BESSER LEBEN



# *Gesundheits- & Mentalbrief*

KLARHEIT IM KOPF - VERBINDUNG IM HERZEN - ENERGIE IM KÖRPER

# Nr. 6

Hallo Benedikt ,

heute beginnen wir mit einer besonderen **Informationsreihe für Dich**, bei der sich alles um das Thema Entspannung dreht. Wir stellen Dir im Laufe der Nächsten Mental- und Gesundheitsbriefe insgesamt **10 Techniken** vor, die Du für Dich nutzen kannst, um es **Dir gut gehen zu lassen**. Wir wünschen Dir viele neue Erkenntnisse beim Lesen und gute Entspannung bei der Ausübung.

## Erst einmal... Was ist Entspannung überhaupt?



**Bist Du entspannt**, befindest Du Dich in einem absoluten Zustand von Wohlbefinden. Dein Körper, Geist und Seele sind **in Balance** und frei von **Belastung, Leistungsdruck und Anspannung**.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Entspannung **positive Auswirkungen** auf Deine

**körperliche und mentale Gesundheit** hat. Wenn Du entspannt bist, senkt sich Dein Blutdruck, Dein Herz schlägt langsamer und Deine Atmung wird tiefer und regelmäßiger. Gleichzeitig sinkt Dein Stresshormonspiegel, was dazu beitragen kann, Angstzustände und Depressionen zu reduzieren.

Es gibt viele Möglichkeiten, Entspannung zu erreichen, sei es durch Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung oder einfach durch bewusstes Atmen und Achtsamkeit. Es ist wichtig, regelmäßig Entspannungsübungen in Deinen Alltag zu integrieren, um langfristige positive Auswirkungen auf Deine Gesundheit zu erzielen.

**Wir laden Dich ein, Dir bewusst Zeit für Entspannung und Wohlbefinden zu nehmen, um Deinen Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und Deine Gesundheit zu fördern.**



### **Warum ist Entspannung wichtig?**

Dauerhafte Anspannung und Stress haben auf Deinen Körper negative Auswirkungen. Dein vegetatives Nervensystem besteht aus zwei Strängen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus steht dafür, Dir die Kraft und Energie zur Verfügung zu stellen, die Du in leistungsfordernden Situationen benötigst.

Das geschieht durch die **Ausschüttung von Stresshormonen** (z.B. Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol). Die Folge dieser Ausschüttung sind **Gefäßverengung, Blutdruckerhöhung, Steigerung der Herzfrequenz, Blutzuckererhöhung, größere Muskelanspannung, etc.**

All das ist natürlich von großer Bedeutung und auch lebenserhaltend wichtig in bestimmten Situationen Deines Lebens. Dennoch darf es nicht zu einer andauernden Aktivität des Sympathikus kommen, denn dann ist der ebenso wichtige Mitspieler des vegetativen Nervensystems, der Parasympathikus, außer Kraft gesetzt und wird immer schwächer in seiner Aktivität. **Das kann auf Dauer zu Krankheit führen.**

Der Parasympathikus kann nur in der Entspannung aktiv werden und ausschließlich in diesem Zustand kann Dein Körper regenerieren, gut verdauen, Reparaturprozesse vollziehen und heilen.

**Sich entspannen zu können, ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die Du besitzt.** Leider erlauben wir uns den Zustand der Entspannung, des Zur-Ruhe-Kommens und des einfachen Seelen-Baumelns in der heutigen Zeit oft immer weniger. Das kann auf Dauer körperliche, geistige und auch seelische Einschränkungen zur Folge haben.

Es gibt die unterschiedlichsten Möglichkeiten, in die Entspannung zu gehen. Du bist individuell und hast somit Vorlieben für die ein oder andere Entspannungsmöglichkeit. **Am Anfang steht auf jeden Fall die ganz bewusste Entscheidung,** eine Entspannungszeit in Deinen Alltag zu integrieren. Ansonsten bleibt es nur eine Idee, ein Wunsch, ein "ich müsste mal...", der jedoch nicht umgesetzt wird. Unser Tipp: Plane am besten klare Zeiten in Deinen täglichen Tagesablauf, die nur für Deine Entspannung zur Verfügung stehen.

# Unsere heutige Entspannungstechnik ist die Atmung



Unsere **Atmung** ist eine **essenzielle Körperfunktion**, die unser Überleben sichert. Du musst über das Ein- und Ausatmen normalerweise nicht nachdenken, weil die Atmung vom autonomen Nervensystem gesteuert ist und unbewusst und automatisch abläuft. Dennoch kannst Du großen Einfluss auf Deine Atmung nehmen und damit für mehr körperliches Wohlbefinden und Deine Gesundheit sorgen. Dein Atemzyklus besteht aus einer Einatmung, einer Ausatmung und einer Atempause. Und in diesem vermeintlich schlichten

Ablauf können viele Fehler passieren.

Der heutige Mensch durchläuft innerhalb einer Minute ca. 15-18 Atemzyklen. Das ist eine recht hohe Frequenz, wenn Du Dich mit altem Wissen und den gesundheitlich positiven Auswirkungen einer reduzierteren Atmung befasst. Dein gesamtes Körpersystem ist ein hochkomplexes ineinandergreifendes und damit ganzheitlich zu betrachtendes Wunderkonzept. Hier darfst Du nicht in die Fehlannahme gehen, dass Sauerstoff gut ist und viel davon hilft und umgekehrt Kohlendioxid schlecht ist und unbedingt aus dem Körper raus muss. Das ist physiologisch betrachtet weit gefehlt, denn ein Zuviel an Sauerstoff und ein Zuwenig an Kohlendioxid führt tatsächlich dazu, dass der Sauerstoff innerhalb der Zelle nicht aufgenommen werden kann. Dein Körper braucht das Kohlendioxid, damit sich die kleinen Gefäße erweitern können, der Sauerstoff sich von den Blutzellen lösen kann und in die Zelle übergeht.

Deine natürliche Atmung sollte bestenfalls über die Nase erfolgen. Denn auch hier passiert ein wichtiger physiologischer Vorgang, bei dem über die Nasenatmung in der Nasenschleimhaut ein Signalmolekül produziert wird, welches zur besseren Funktion der Mitochondrien (Energiekraftwerke innerhalb unserer Zelle) führt. Dieses Signalmolekül überlebt aber nur 10 Sekunden, weil es dann schon wieder vom Körper abgebaut wird. Also solltest Du, sofern möglich, zu einer dauerhaften Nasenatmung zurückkehren. Es gibt viele Atemtechniken und Atemübungen, mit denen Du gezielt auf Deine Atmung und damit auf Deine Gesundheit einwirken kannst. Die Bewusstwerdung, wie atmest Du im Alltag, wie kannst Du eine gesundheitsfördernde Atmung darin integrieren, ist der Königsweg.

**Hast Du Dir überhaupt schon einmal Gedanken zu Deiner Atmung gemacht? Wusstest Du, dass die Atmung Auswirkungen auf Deine Gesundheit hat? Ist Dir schon einmal aufgefallen, dass es Situationen in Deinem Leben gibt, in denen sich Deine Atmung plötzlich verändert (Stress, Angst, große Belastung zum Beispiel)?**

**Der erste Schritt zur gesunden Atmung:** Beobachte doch erst einmal Deine Atmung. Werde Dir bewusst, wie die Frequenz Deines Atemzyklus ist.

## Atemtraining, täglich kurz und einfach

Setz Dich mit einem locker aufrechten Rücken hin. Die Füße stehen flach auf dem Boden und geben Dir guten Stütz und Halt. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Schließ gerne die Augen und beobachte jetzt erst einmal nur Deine Atmung, ohne etwas zu verändern....nur beobachten.

Fühle wie die Luft in Deine Nase einströmt. Spüre die Temperatur des Luftstroms beim Einatmen. Beobachte wie es sich anfühlt, wenn die Luft wieder herausströmt.

Hast Du eine Atempause? Oder kommt direkt die nächste Einatmung?

Mache diese Beobachtung ganz in Ruhe für 3-5 Minuten.

Dann beginnst Du ganz bewusst die Einatmung langsam in den entspannten Bauch zu lenken und wieder loszulassen und auszuatmen. Nach der Ausatmung hältst Du die Atembewegung an und machst eine Pause, bis ein ganz natürliches Bedürfnis kommt jetzt wieder einzuatmen. Nicht zum Luftanhalten zwingen, sondern das, was jetzt gerade bei Dir möglich ist zulassen. Kommt der Impuls einatmen zu wollen, dann folge diesem. Führe diesen Ablauf für ein paar Minuten durch.

Wie fühlst Du Dich danach? Nimmst Du mehr Ruhe in Dir wahr?

Mit dieser Übung wird Dein Parasympathikus trainiert und somit Entspannung, Regeneration und Heilungsmodus aktiviert.



## Quantum Breath of Life - Atem-Meditation

Komm zur Ruhe und lass den Stress des Tages hinter Dir. Unsere erfahrene Meditationslehrer Maria und Benedikt, führen Dich durch diese aktive Atemübung, die Deinen Körper und Geist beruhigt und Dir hilft, Stress und Sorgen loszulassen. Lass Dich

von der meditativen Atmosphäre in eine tiefe Entspannung führen und starte erfrischt in den Tag. Die Atem-Meditationen sind etwa einstündige, wirkungsvolle Atemmeditationen, die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führt.

[Termine findest Du hier](#)



**Finde Dein Potenzial - SAVE YOUR LIFE**

Was Dich erwartet

*Kachel-Kloth*

Bist du bereit, Dein volles Potenzial auf allen Ebenen auszuschöpfen? Dann ist das Seminar "Finde dein Potenzial - Save Your Life" von Maria und Benedikt genau das Richtige für dich! Vier wertvolle Tage, die dein Leben verändern - in einer super Atmosphäre und an einem besonderen Platz erlebst du ein unvergessliches Seminar, das dich zu neuen Höhenflügen inspiriert. Genieße zudem gutes Essen und tausche dich mit anderen Teilnehmern aus. Unsere erfahrenen Coaches zeigen Dir, wie Du Deine Stärken optimal einsetzt und deine Ziele erreichst - beruflich, persönlich und gesundheitlich.

*Sei Du die Veränderung*

Seite 1 von 11

[Zur Seminar-Broschüre](#)

👉 Es gibt nur noch wenige Plätze für dieses Jahr 👈

Vorschau auf die kommende Ausgabe

🔊 Aufgepasst! Im nächste Mental- und Gesundheitsbrief dreht sich alles um das Thema Erdung!  
🌲

Hast Du Dich schon mal gefragt, warum es so wichtig ist, sich zu erden und wie es Dir dabei helfen kann, Dich zu entspannen? ☐ In unserer neuen Ausgabe erfährst Du alles darüber und noch viel mehr! 🧘♀️🧘♂️

Als Teil unserer Serie mit insgesamt 10 Ausgaben zum Thema Entspannung, war dieser 1. Brief der perfekte Start für alle, die lernen wollen, wie sie sich besser entspannen können und ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. 😊

Verpasse nicht den nächsten Mental- und Gesundheitsbrief und erfahre alles über die Kraft der Erdung und wie sie dir dabei helfen kann, ein stressfreieres und glücklicheres Leben zu führen.  
🧘

Wenn du Freunde, Familie oder Kollegen hast, die unter Stress oder anderen mentalen Belastungen leiden, könnte der Mental- und Gesundheitsbrief genau das Richtige für sie sein. Denn in der Serie werden verschiedene Themen rund um Entspannung, Achtsamkeit und Gesundheit behandelt, die jedem helfen können, ein besseres Leben zu führen.

Also zögere nicht und teile den Mental- und Gesundheitsbrief mit anderen. Es könnte genau das sein, was sie brauchen, um ihr Leben in eine positive Richtung zu lenken!

## THE MOST WATCHED VIDEOS



Schau dir gerne auch unsere anderen Seiten an

