



SEELENGARTEN & LEBENSRAUM

Christine Krokauer Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie (HPG)
Würzburger Höhe 35 • 97084 Würzburg • Tel. 0931-63296 • info@seelengarten-krokauer.de

Handout zum Vortrag: „Espressostrategie“ am 30. April 2015 EREV-Tagung

Die vorgestellten Mikropausentechniken:

- Die „Drei-Sekunden-Schweigen-nach-dem-Sprechen“-Pause
- Die kleine „Telefonmeditation“
- Tue, was du tust
- Sei souverän: Aufstehen, Krönchen richten, weitergehen
- Die warme Hand
- Trinkpausen
- HASE: Haltung, Aufmerksamkeit/Achtsamkeit, Spannung, Erdung
- Atem ist Leben
- Das Aggressions-Abbau-K
- Rütteln und Schütteln
- Der Kamerazoom
- Warten ist toll

Hilfsmittel:

- Schal um die Körpermitte
- Wärme, Wärme, Wärme, Wärme
- Bewegung und typgerechte Ernährung
- Frische Luft

Stimmungsverbesserer mit Sofortgarantie:

- Lachen
- Lachen
- Lachen
- Alles, was Freude macht
- Sich selbst Blumen schenken
- Am Abend ins Dankbarkeitstagebuch schreiben, wie viele Mikropausen Sie geschafft haben und wie oft Sie also daran gedacht haben, Ihre „Axt zu schärfen“.

In diesem Sinne - gutes Gelingen. Stetes Training schafft erst die Muskeln, also nicht aufgeben.
Herzengruß

Christine Krokauer

*WER ES KÖNNTE
DIE WELT
HOCHWERFEN
DASS DER WIND
HINDURCHFÄHRT.*

HILDE DOMIN