



*„Ich kann nicht sagen, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber so viel kann ich sagen: es muss anders werden, wenn es gut werden soll!“
G.CH. Lichtenberg*

Gedanken an mögliche oder notwendige Veränderungen haben zu Beginn eines neuen Jahres Tradition.

Am Jahresbeginn ist die Motivation sehr groß auch selber neu durchzustarten.

Vieles im Leben soll anders und vor allem besser werden.

Endlich willst du dich gesund ernähren, mehr Sport betreiben, dabei ein paar Kilos verlieren, mit dem Rauchen aufhören, dich endlich gegen andere behaupten, dir mehr Zeit für dich oder die Kinder nehmen usw.– die Liste ist lang und du kannst sie für dich passend ergänzen.

Die Schwierigkeit ist selten der Beginn, aber umso mehr das Durchhalten.

Alte Muster die in unserem Unterbewussten verankert sind wirken gnadenlos auf unser bewusstes Handeln und es kostet uns sehr viel Energie auf dem neuen Weg zu bleiben.

Was tun, dass es leichter wird?

Gesund und frei ist der Mensch nur dann, wenn Körper, Geist & Seele in Harmonie und Balance sind.

Diese Harmonie und Balance werden oft gestört durch alte Blockaden und Belastungen die es gilt loszulassen um wieder in den Fluss des Lebens zu kommen.

Normalerweise würde jetzt ein Tipp kommen, wie die Arbeit (Kinesiologie und Familienaufstellung) mit Geist und Seele hilft Altes abzuschließen, Neues beginnen zu können und über diese zwei Ebenen Heilung zu erzielen.

Doch dieses Mal richtet sich mein Energietipp auf die Körperebene.

Einer meiner Lehrer sagte oft:“ Ein Besen bleibt immer ein Besen. Egal ob man zu erst den Stiel oder zu erst die Borsten betrachtet. Der Stiel und die Borsten gehören zusammen. Sie machen den Besen aus.“ So wirkt sich immer alles das was man auf einer Ebene tut auch auf die anderen Ebenen aus.

Darum mein Energietipp für dieses Monat: Kaffeepeling

Altes auf der Körperebene entfernen und so die Loslösung von „Seelenschlacken“ unterstützen.

Nun gut, wie funktioniert so ein Kaffeepeling?

Brühe dir oder einem deiner Lieben einen guten Kaffee. Genieße ihn. Den Kaffeesud hebe auf und nehme ihn das nächste Mal in die Dusche mit.



Zuerst reinigst du deinen Körper wie gewohnt und dann nimmst du den Kaffeesud und reibst deinen ganzen Körper damit ein.

Das macht richtig Spaß. – Man sieht lustig braun aus, der ganze Körper wird durchblutet und alte Hautschichten entfernt. Danach dusche den Sud einfach ab. (Direkt in den Abfluss schwemmen. Dieser wird durch den Kaffeesud ebenfalls gereinigt).



Zurück bleibt eine samtig weiche Haut mit neuer Spannkraft und du fühlst dich frisch.

Dieses Peeling ist einfach, billig, effektiv und für Männer gleichermaßen geeignet wie für Frauen.

Probier es einfach mal aus!