



MASSAGE HAU

Nervensystem & Body Balance

IHR BEGLEITER FÜR ZU HAUSE

Gut für sich sorgen.

7 Kernbereiche · kleine Schritte für Ihren Alltag

Atmung, Körperstrukturen, Körperhaltung, Nährstoffversorgung, Gedanken und Emotionen, Schlaf sowie Nervensystem tragen zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und können sich gegenseitig beeinflussen. Anhaltende Belastungen oder eine unzureichende Versorgung in einem Bereich können sich auf andere Bereiche und die Erholung auswirken. Das ist individuell und bedeutet nicht automatisch Krankheit. Massage ist ein Teil des Ganzen; auch Ihr Alltag zählt. Beginnen Sie mit einem kleinen Schritt, der zu Ihnen passt.

01 Atmung

Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie einige Atemzüge wahr. Lassen Sie den Atem ruhig und natürlich fließen, ohne ihn zu vertiefen oder anzuhalten. Bei Unwohlsein beenden.

02 Körperstrukturen

Muskeln, Faszien und Gelenke mögen passende Bewegung. Gehen Sie ein kleines Stück oder bewegen Sie Schultern und Füße sanft. Bleiben Sie im angenehmen Bereich; nichts erzwingen.

03 Körperhaltung

Wechseln Sie im Alltag regelmäßig Ihre Position. Stehen Sie zwischendurch auf, lassen Sie die Schultern locker und stellen Sie beide Füße bequem ab. Sie brauchen keine starre „perfekte“ Haltung.

04 Nährstoffversorgung

Essen Sie abwechslungsreich und regelmäßig, trinken Sie nach Ihrem Bedarf. Bei vermutetem Nährstoffmangel ärztlich abklären lassen; Nahrungsergänzungsmittel nicht auf Verdacht einnehmen.



MASSAGE HAU

Nervensystem & Body Balance

IHR ALLTAG GEHÖRT DAZU

Wahrnehmen. Ruhe zulassen.

Konzept: Body & Mind – Masterclass · für Massage Hau eigenständig formuliert

05 Mindset – Gedanken & Emotionen

Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten. Fragen Sie sich: „Was brauche ich gerade?“ Eine kurze Pause oder ein Gespräch mit einer vertrauten Person können guttun. Sie müssen Gefühle nicht wegdrücken.

06 Schlaf

Geben Sie Ihrem Abend einen ruhigen Ausklang. Möglichst regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten und weniger Bildschirmreize vor dem Schlafen helfen, eine verlässliche Routine aufzubauen.

07 Nervensystem

Gönnen Sie sich überschaubare Pausen mit weniger Reizen. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Füße zum Boden oder schauen Sie ruhig im Raum umher. Wählen Sie nur, was sich angenehm anfühlt.

Mein kleiner Schritt für heute

Was tut mir gut und ist heute wirklich machbar?

Bitte beachten: Dies sind allgemeine Hinweise zur Selbstfürsorge, kein individueller Behandlungsplan. Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein pausieren. Neue, starke oder anhaltende Beschwerden ärztlich abklären lassen.

Massage Hau · Mayura Hau

Rosengasse 3 · 54687 Arzfeld

Telefon 06550 9296760 · Mobil 0171 5109054

info.massagehau@gmail.com

massage-hau.com

