

Jetzt auch Online – Matrix Movement erleben  
Antje Kordts, Heilpraktikerin & Wolfgang Iwanowski, Diplomsportlehrer

Tel.: 0234/9490717 oder 01711958786

[antje@gesundheitsgemeinschaft.de](mailto:antje@gesundheitsgemeinschaft.de)

Dr.-C.-Otto-Str.134 44879 Bochum

[www.ge-ge.de](http://www.ge-ge.de)

## **Matrix Movement – Was würde dein Herz sagen? Vagus Nerv Aktivierung**

### **Stress - Wo ist hier der Ausgang?**

Die Ursachen von Stress sind wohl ganz unterschiedlicher Natur.

Berufliche, soziale und emotionale Herausforderungen können uns krank machen.

Nun können wir nicht andauernd unsere Arbeitsstelle, Freunde oder Familie ändern. Vieles davon liegt außerhalb unserer Kontrolle. Was wir aber sicher ändern können, ist unsere Einstellung dazu.

Meditationen sind gut. Doch leider haben wir im Alltag oft nicht die Zeit dazu. Und die Herausforderungen sind nicht in der Meditation, sondern im Alltag zu finden.

Hier helfen die Übungen der Matrix Movement Methode.

Lerne durch kleine leicht durchzuführende Achtsamkeitsübungen im Alltag, mehr Gelassenheit und inneres Glück von Unglück zu unterscheiden.

**Eine Kostprobe möchten wir dir schenken, lenke die Aufmerksamkeit auf dein Herz und verweile dort. Im Matrix Movement online Seminar lernst du noch weitere Übungen dazu kennen.**

### **Kurze Übung mit Matrix Movement – Energiekugel**

*Schließe Deine Augen und stelle Dir einmal eine Energie Kugel in Deinem Kopf vor.*

*Eine Energie Kugel, die ungefähr so groß ist wie ein Tischtennisball. Genieße die Vorstellung von einer leeren Kugel. Lasse nun diese Kugel vom Kopf aus in die Mitte Deines Brustkorbes ungefähr bis zur Herzgegend herunterwandern.*

*Stelle Dir vor, wie die Kugel herunterwandert.*

*Lass es einfach geschehen. Bitte mache es nicht zu langsam. Nun bist Du mit Deiner Aufmerksamkeit aus dem Kopf raus, in die Mitte Deines Brustkorbes, in deiner Herzgegend angekommen.*

*Das ist der Ort, wo sich Dein Herzenergiefeld befindet. Dies ist der Bereich, wo du still mit dir verbunden bist. Verweile noch ein paar Atemzüge in diesem Zustand.*

*Wenn Du soweit bist, kannst Du langsam wieder Deine Atmung vertiefen und Dich von dieser Visualisierung lösen. Je öfter du diese Übung machst, umso öfter aktivierst du den Vagus Nerv.*

