

Wohlfühlprogramm - nicht nur während der Fastenwoche

Morgens:

Ölziehen: 1 Esslöffel Sonnenblumenöl im Mund 3 Minuten spülen, durch die Zähne ziehen und ausspucken!

- Bei offenem Fenster schlafen oder Fenster öffnen und tief durchatmen
- Im Bett: auf der Bettkante sitzen und räkeln und strecken, gähnen
- Kurz mit dem Waschlappen abwaschen, dann nass wieder ins Bett
- Oder kurz kalt duschen, abtrocknen, wieder ins Bett
- Nach jedem Duschen und Baden, den Körper einölen oder eincremen
- Mit dem Sisalschwamm den Körper massieren
- Barfuß Taulaufen, dann warme Socken anziehen und wieder ins Bett
- Kleinen Spaziergang machen

In der Natur sein, wandern, walken, Radfahren, draußen Atemübungen machen

Mittags:

- Mittagsruhe mit Leberwickel und Wärmflasche für die Füße
- Leberwickel: auf dem Rücken im Bett liegen, warm-nasses Tuch auf die Leber (unterer Rippenrand rechts), darauf die heiße Wärmflasche, darüber ein Tuch oder enges T-Shirt ziehen und warm zudecken.

Abends:

- den Tag ausklingen lassen, Spaziergang, warm ins Bett, Autogenes Training, ausruhen, Heizung abstellen

Entspannen, loslassen, Ruhe genießen, nichts tun müssen, Tagebuchschreiben, Musikhören, Kunstbetrachten, Lesen, Malen, Zeichnen...

Viel Trinke n- auch über den Durst hinaus!
Immer Tee und Wasser im Zimmer haben!

Getränke und Suppen langsam zu sich nehmen, Schluck für Schluck genießen

Bewegung mögen, singen, tanzen, den Kontakt in der Gruppe schätzen
Respektvoll mit sich, den anderen und der Natur umgehen

Die Vorgänge im eigenen Körper wahrnehmen, den eigenen Bedürfnissen nachgehen, sich zurückziehen, beten, alleine sein

Während der Fastenwoche:

Jeden Tag den Einlauf machen, wenig Kunstfasern tragen,
gerne öfters: Duschen und Kleidung wechseln, Mundspülen und Zähne putzen