

# Harald Wally's Energie-Newsletter

## Mit "gesundem Schlaf" zu heilender Energie Wie Sie im Schlaf Ihr Energiepotential vervielfachen können



Kennen Sie das: Sie stehen morgens auf und fühlen sich wie gerädert - weit weniger erholt als noch am Abend zuvor?

Wer zu wenig gesund (bzw. überhaupt zu wenig) schläft, dem sind solche Auswirkungen nur allzu vertraut. Der schnelle, hektische, ereignisreiche Lebensstil der heutigen Zeit führt dazu, dass immer mehr Menschen immer weniger Schlaf finden - und ihren Körper damit um seine lebensnotwendige tägliche Erholungsphase bringen. Der Mensch kann monatelang ohne feste Nahrung, wochenlang ohne Wasser auskommen - aber keine Woche ohne Schlaf. Das würde für den Körper erhebliche Schäden, unter Umständen sogar den Tod bedeuten.

Zwei Drittel bis drei Viertel Ihres wachen Lebens verbringen Sie in Ihrem Beruf und in Ihrer Freizeit. Dabei sind Sie natürlich bestrebt, Ihre Zeit nach bestem Wissen und Gewissen zu nutzen und damit Ihrem Leben einen Sinn zu geben. Die Zeit des Schlafens jedoch empfinden viele Menschen als unproduktiv, wenn nicht gar lästig; infolgedessen verbringen sie sie meist in billigen Betten mit schlechten Matratzen. Und die sind zudem oft auch noch viel zu alt und somit total mit Milben verseucht.

Die Schlafenszeit sollte Ihnen aber vielmehr dazu dienen, nach vollbrachtem Tagewerk wieder zu Kräften zu kommen. Nur in dieser Zeit kann sich ihr Körper wirklich effizient regenerieren, können die physischen und psychischen Verletzungen heilen, die Sie im Laufe des Tages davongetragen haben.

### ***Ein gesunder Schlaf bringt Heilung!***

Was können Sie tun, um durch gesunden Schlaf Ihr Energiepotential zu vervielfachen?

- Nehmen Sie sich täglich mindestens 7-8 Stunden Zeit, um zu schlafen
- Gehen Sie vor Mitternacht ins Bett. Nur so erreichen Sie während der Nacht eine Phase wirklich tiefen Schlafes - und nur der Tiefschlaf wirkt wirklich heilsam.
- Wechseln Sie auf jeden Fall in maximal zehnjährigem Abstand Ihre Matratzen.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit wertvolle Gesundheitsmatratzen " immerhin verbringen Sie ein Drittel Ihres Lebens im Bett! Wenn Sie an der Schlafunterlage sparen, sparen Sie am falschen Platz.
- Nutzen Sie das Magnetfeld der Erde. Es verleiht Ihnen zusätzlich heilende Energie.
- Entspannen Sie regelmässig bei Energiemassagen. " So führen Sie Ihrem Körper ein Maximum an gesundem, heilsamem Energiepotential zu.

*"Seitdem ich Gesundheitsmatratzen verwende, die mich zusätzlich mit dem Magnetfeld der Erde praktisch über Nacht versorgen, wache ich immer voller Energie auf und kann gleich von der ersten Stunde an den Tag geniessen"* , weiss ein zufriedener Kunde von Harald Wally, Energiemasseur aus Leibnitz, zu berichten.

Nutzen Sie die dunkle kalte Zeit des Jahres, um über Ihr "Leben im Schlaf" nachzudenken, denn dieses beeinflusst in grossem Ausmass Ihr "waches Leben".

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und gesünderes Jahr 2003.

Ihr

**Harald Wally**

## **Der Harald Wally - ENERGIETIPP:**

**"STREICHELN SIE IHRE FÜSSE"**

**Behandeln Sie jeden Tag Ihre Füße, am besten nach dem Aufstehen, mit einem speziellen Fussöl oder einer guten Fusscreme. Sie regen damit die zahlreichen Energiepunkte an, die sich auf Ihren Fusssohlen befinden. Dort enden nämlich viele Energie- und Nervenbahnen - ein El Dorado für das Wohlbefinden Ihres gesamten Körpers.**

---

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Tel: 0664/5958059 Mail: [harald.wally@energiemasseur.at](mailto:harald.wally@energiemasseur.at)

Homepage: [www.energiemasseur.at](http://www.energiemasseur.at)