

# Harald Wally's Energie-Newsletter

## Ein Frühling zum Gähnen

**Wer kennt Sie nicht, die alljährliche Frühjahrsmüdigkeit. Anstatt, dass im Frühling das pure Leben in uns pulsiert fühlen wir uns müde, schlapp und lustlos. Das liegt vor allem daran, dass unser Körper mit der vermehrt vorhandenen Energie nichts anfangen kann.**



Stellen Sie sich die Energieleitungen in unserem Körper einfach vor wie eine Stromleitung. Im Laufe des Lebens bilden sich in unseren Leitungen Widerstände. Wird in ein Stromnetz mit grossem Widerstand mehr Energie eingeleitet, kommt am anderen Ende nicht wesentlich mehr Energie an - die Leitungen werden heiss. Das passiert im Frühling auch mit unserem Körper.

Umso wichtiger ist es, gerade jetzt die Widerstände zu entfernen. Mittels gezielter Energiemassage ist dies möglich. Die Meridiane, die Energieleiter unseres Körpers werden wieder durchlässiger gemacht - die Energie kann leichter fließen. Das Wohlbefinden steigt.

Erika Hammer: *"Durch Herrn Wally wurde mir klar, ich muss meinen Körper an Leib und Seele verändern. Durch die Energiemassage wurde mir hier sehr geholfen."*

Wesentlich ist aber auch gerade jetzt ein gesunder Schlafrhythmus. Täglich acht Stunden Schlaf sollte das Ziel sein. Am besten vor Mitternacht zu Bett gehen, denn gerade um Mitternacht kommt der Körper am leichtesten in die erholsame Tiefschlafphase.

Mit kleinen Massnahmen können Sie im Frühling Ihre Müdigkeit überwinden und zu einem besseren Wohlbefinden finden.



### Energietip des Monats:

**Wichtig für einen guten Energiehaushalt ist die Verdauung. Fast jeder hat in diesem Bereich Probleme, was meist an der unausgewogenen Ernährung liegt.**

Wesentliche Verbesserungen können Sie hier mit einer ganz einfachen Übung erzielen:

Massieren Sie Ihre linke Bauchseite mit der flachen Hand von oben nach unten. Dadurch streichen Sie die absteigende Seite des Dickdarms und helfen so den Darm besser zu entleeren.

Sie verbessern damit Ihre Verdauung und erhöhen die Leistungsfähigkeit des Meridians für den Dickdarm, der über die



**Schulter verläuft und damit oft auch für Beschwerden im Bereich der Nacken- und Schultermuskulatur verantwortlich ist.**

---

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)