



Inhalt:

1. Zeit für Liebe?
2. Wen wir lieben, den berühren wir!
3. Energietipp des Monats
4. Impressum

Zeit für Liebe?

Wieder einmal sind wir in der stillsten Zeit des Jahres angekommen, dem Advent. Doch so still und besinnlich ist die Zeit leider nicht mehr. Längst hat uns der Vorweihnachtsstress voll erwischt. In den Unternehmen bereitet man noch rasch den Jahresabschluss vor und Geschenke muss man so nebenbei auch noch besorgen.



Was wir lapidar als Weihnachtsstress bezeichnen ist jedoch nichts anderes als eine Ansammlung von Tätigkeiten, die ganz kräftig an unserem Energiepegel saugen. Massenansammlung, hektisches Treiben, Glühweinstandbesuche und der jahreszeitlich bedingte Lichtmangel sorgen dafür, dass sich unsere Batterien schneller leeren als wir wieder Energie tanken können und so mancher freut sich schon darauf, wenn Weihnachten wieder vorbei ist.

Es ist also an der Zeit ein wenig umzudenken, und uns auf den ursprünglichen Sinn des Weihnachtsfestes zu besinnen.

Halten wir inne und lassen wir es zu, dass die Liebe sich entfalten kann, damit sich unsere Herzen beim Gedanken an Weihnachten wieder erwärmen.

Wen wir lieben, den berühren wir!

Dass Kinder, die ohne Berührungen und Zärtlichkeiten aufwachsen, schwere psychische und physischen Schaden erleiden, ja sogar sterben ist hinlänglich bekannt. Auch Erwachsene brauchen Berührung und Nähe zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Die Haut ist mit einer Fläche von ca. 1,8 Quadratmetern sicher das flächenmäßig größte Sinnesorgan, das seine Informationen über das Rückenmark an das Gehirn weiterleitet, und sensibel auf eine Vielzahl von Reizen reagiert. Zärtlich Berührungen sind dabei Balsam für Leib und Seele. Streicheleinheiten und Massagen wirken sich äußerst positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Sie sind nicht nur eine Sinnesgenuss, sondern reduzieren Schmerz, Stress, Verspannungen, reduzieren Ängste, steigern die Lernfähigkeit und beeinflussen die Tätigkeit unserer Organe.

Was also liegt näher als zu Weihnachten uns selbst und unseren Lieben die Berührung zuteil werden zu lassen, die wir so dringend brauchen und die uns so wohltut.

Ich wünsche Ihnen allen ein besinnliches und berührendes Weihnachtsfest und viel Energie und Erfolg für das kommende Jahr,

Harald Wally, Österreichs führender Energiemasseur.



[nach oben](#)

Energietipp des Monats:

Umarmen sie ihre Lieben.
Nehmen sie ihren Partner einfach einmal bewusst in



den Arm. Achten sie dabei darauf, dass ihre Herzen
übereinander liegen, sie also ihren Kopf rechts von
dem ihres Partners haben. Spüren sie die Wärme des
Gegenübers, und genießen sie einfach die Nähe.
Fühlen sie wie sich der Atemrhythmus angleicht und
streicheln sie mit ihren Händen zärtlich den Rücken
des Gegenübers.
Vielleicht regt sich in ihnen jetzt auch der Wunsch
verbal zu äußern was man empfindet man kann es ja
gar nicht oft genug hören, dass man geliebt wird.



[nach oben](#)

Nähere Informationen erhalten Sie vom führenden Energiemasseur:

Harald Wally

Tel: 0650/5958059

Mail: harald.wally@energiemasseur.at

Homepage: www.energiemasseur.at

Sollten Sie keine weiteren Informationen mehr erhalten wollen so klicken Sie [hier](#) und schicken Sie die automatisch generierte Email an mich.