6 Wege aus der Erschöpfung

Konkrete Anleitungen für mehr Energie im Alltag



Mahashakti Uta Engeln

YogaMentor.de

Inhalt

1. Stressabbau & Entspannung Seite 3

2. Immunsystem stärken Seite 4

3. Kreislauf aktivieren Seite 5

4. Stoffwechsel ankurbeln Seite 6

5. Ernährung optimieren Seite 7

6. Entgiften & Reinigen Seite 8

Fühlst du dich ständig müde und energielos?
Bist du gestresst und ausgebrannt?

Dann bist du nicht allein!

Chronische Erschöpfung und Energielosigkeit sind ein weit verbreitetes Problem, das verschiedene Ursachen haben kann.

In diesem eBook findest du **6 konkrete Wege**, wie du deine Energie zurückgewinnen und ein erfüllteres Leben führen kannst.

Jeder Weg enthält eine **sofort umsetzbare Mini-Anleitung**, die du noch heute ausprobieren kannst.

1

Stressabbau & Entspannung

MINI-ANLEITUNG: Wechselatmung

- Rechtes Nasenloch mit dem Daumen schließen
- 4 Sekunden durch links einatmen
- Beide Nasenlöcher schließen, 4 Sekunden halten
- Linkes Nasenloch schließen
- 8 Sekunden durch rechts ausatmen
- 5 Runden wiederholen

> ***Wirkt:*** *Beruhigt das Nervensystem, löst Verspannungen, stärkt die Lebensenergie*

Mehr kraftvolle Atemübungen im kostenlosen E-Mail-Kurs:
yogamentor.de/atemuebungen-kurs/

> **Tipp:** Schon allein das systematische Dehnen und Entkrampfen der Muskeln durch Yoga-Asanas macht viel aus. Es kostet viel Energie, die Muskeln in einem Anspannungs-Zustand zu halten – das macht müde.

Platz für deine Notizen:

2

Immunsystem stärken

MINI-ANLEITUNG: Kaltes Luftbad

- Ziehe dich dünner an als üblich
- Gehe 10-15 Minuten an die frische Luft
- Bewege dich langsam (Spaziergang)
- Atme bewusst tief durch die Nase
- Danach warm anziehen

PLUS: B-Vitamine ergänzen

- B-Komplex morgens zum Frühstück
- Besonders wichtig bei Stress

> ***Wirkt:*** *Trainiert das Immunsystem und steigert die Vitalität*

> **WICHTIG: Fast immer spielen Vitalstoffmängel, insbesondere von B-Vitaminen, eine entscheidende Rolle bei chronischer Erschöpfung. Eine britische Studie ergab eine deutlich erniedrigte Konzentration der B-Vitamine bei Patienten mit chronischer Müdigkeit.**

Platz für deine Notizen:

3

Kreislauf aktivieren

MINI-ANLEITUNG: Kalter Unterarm-Guss

- Rechten Arm über das Waschbecken halten
- Kaltes Wasser von der Hand zum Ellbogen führen
- 3x hoch und runter führen
- Wasser abstreifen (nicht abtrocknen)
- Mit dem linken Arm wiederholen

PLUS: Rosmarin-Tee

- 1 TL Rosmarinblätter mit 250ml kochendem Wasser übergießen
- 10 Minuten ziehen lassen, morgens trinken

> ***Wirkt:*** *Aktiviert den Kreislauf, vertreibt Müdigkeit und sorgt für warme Hände und Füße*

> **Tipp:** Als Erste-Hilfe-Maßnahme kannst du den kalten Unterarm-Guss auch schnell im Waschbecken durchführen – perfekt für das Büro oder unterwegs!

Platz für deine Notizen:

4

Stoffwechsel ankurbeln

MINI-ANLEITUNG: Leber-Wickel

- Feuchtes warmes Tuch auf die rechte Bauchseite legen
- Wärmflasche darauf
- Handtuch drum wickeln
- 30 Minuten ruhen

PLUS: Bitterstoffe

- 1 TL Bittertropfen in Wasser
- 15 Minuten vor jeder Mahlzeit
- Regt Leber und Galle an

> ***Wirkt:*** *Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit. Leber-Wickel und Bitterstoffe entlasten die Leber und kurbeln den Stoffwechsel an.*

> **Tipp: Basische Ernährung bevorzugen**
> Reduziere säurebildende Lebensmittel und setze auf basisches Gemüse, Salate und Kräuter.

Platz für deine Notizen:

5

Ernährung optimieren

MINI-ANLEITUNG: Energie-Smoothie

- 1 Handvoll Spinat (B-Vitamine)
- 1 Banane (Magnesium)
- 1 EL Leinsamen (Omega-3)
- 1 TL Spirulina (Eisen)
- 250ml Hafermilch
- Alles mixen

WICHTIG: Moderne Gemüsesorten haben nur noch 20% der Nährstoffe, die sie ursprünglich mal hatten. Das hat mit den auf Produktionsoptimierung gezüchteten Sorten zu tun, und natürlich mit der Ackerchemie.

Täglich essen:

- Grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl, Rucola)
- Nüsse und Samen (Mandeln, Walnüsse, Leinsamen)
- Vollkornprodukte (Hafer, Quinoa, Vollkornreis)

Platz für deine Notizen:

6

Entgiften & Reinigen

MINI-ANLEITUNG: Sanfte Darmreinigung

Morgens auf nüchternen Magen:

- 1 Glas lauwarmes Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- Optional: 1 TL Flohsamenschalen

FASTEN-TAG (1x/Woche):

- Nur Gemüsebrühe, Tees, Wasser
- Viel Ruhe
- Sanfte Yoga-Übungen

> ***Wirkt:*** *Entlastet den Organismus, stärkt die Selbstheilungskräfte und gibt dem Körper Zeit zur Regeneration*

> **Wichtig:** Es ist wichtig, sich nicht nur bewusst von jeder Form der Belastung fern zu halten, sondern regelmäßig zu entgiften. Beispielsweise mit Darmreinigung und Fasten.

📝 *Platz für deine Notizen:*
