

🌟 Gratis Mini-Guide: Stress abbauen in 2 Minuten mit der **liegenden Acht**! 🌟

Die **liegende Acht** aus der Kinesiologie ist eine einfache Methode, um innere Balance und Entspannung zu fördern. 🕒 🧘

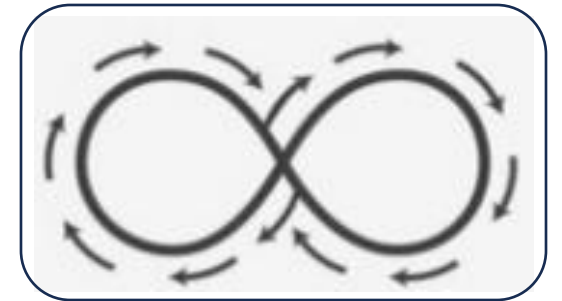
🌟 Was ist die liegende Acht?

Die liegende Acht (∞) symbolisiert Balance und Harmonie.

Beim Nachzeichnen auf Papier werden beide Gehirnhälften aktiviert und miteinander verbunden – eine effektive Methode, um Verstand und Gefühl zu harmonisieren und das Nervensystem zu beruhigen. 📊 🌟

🖋️ So geht's:

1. Ein A2-Papier auf Augenhöhe an Tür oder Wand befestigen. 🖼️
2. Mit einem Buntstift eine große Acht nachzeichnen – ohne Abdrücke. 🖍️
3. Mit den Augen der Bewegung folgen, den Kopf bewusst gerade halten. 🧠
4. Nach 30 Sekunden die Richtung wechseln 🔄
5. Nach 60 Sekunden die Hand wechseln 🖐️



✅ Tipp: 2 Minuten reichen! Perfekt für die Mittagspause, vor Meetings oder wenn du eine kleine Ruhepause brauchst.

💡 Wirkung:

Stress und Anspannung werden spürbar reduziert 😊

Konzentration und innere Klarheit wird gefördert 🧘