Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem ersten Teil unserer Newsletter-Reihe über die “Pflege unserer Pausenkultur”.

Regelmäßige Pausen während Ihres Tages sind wichtig, um Ihr Nervensystem bewusst zu regulieren und herunterzufahren. Wie oft gönnen Sie sich im Alltag wirklich eine echte Pause? Nicht nur ein kurzes Scrollen am Handy oder den schnellen Kaffee zwischen zwei Terminen, sondern eine bewusste, heilsame Mini-Auszeit für Körper, Geist und Seele.

In unserer Praxis erleben wir immer wieder: Viele Beschwerden, von Erschöpfung, innerer Unruhe, Verdauungsproblemen bis hin zu Schlafstörungen, hängen mit einem chronisch überlasteten Nervensystem zusammen.

Doch schon wenige Minuten täglicher bewusster Erholung können einen spürbaren Unterschied machen.

Die Kraft der kleinen Pause - Entspannung für Ihr Nervensystem

Pausen sind nicht Luxus, sie sind medizinisch sinnvoll. In der TCM entspricht diese bewusste Regulation des Nervensystems dem harmonischen Fluss von Qi. Wenn das Qi ungehindert fließen kann, entstehen weniger Blockaden, körperlich wie seelisch.

Eine gute Pausenkultur bedeutet: achtsam für sich selbst sorgen. Sie ist ein Ausdruck von Selbstliebe, innerer Reifung und natürlicher Gesundheitsvorsorge.

Ihr vegetatives Nervensystem, insbesondere der Vagusnerv, spielt eine zentrale Rolle für Ihr inneres Gleichgewicht. Er wirkt beruhigend, reguliert Herzschlag, Atmung und Verdauung und hilft uns, nach Stress wieder in den Ruhemodus zurückzufinden. Diese Regeneration geschieht nicht von allein. Sie braucht Ihre bewusste Entscheidung.

Unser Gesundheitstipp für Sie: Die 10-Minuten-Vagus-Siesta

Integrieren Sie täglich eine kleine, aber sehr wirkungsvolle Entspannungssequenz, am besten zwischen 13 und 15 Uhr, wenn der Körper zur Ruhe kommen möchte.

So funktioniert die Vagus-Siesta:

1. Setzen Sie sich entspannt hin – ohne Handy, ohne Ablenkung.

2. Atmen Sie 5 Minuten lang ruhig und tief ein und aus, mit Fokus auf eine *tiefe Bauchatmung* und eine *lange, entspannte Ausatmung*.

3. Spüren Sie bewusst die Veränderungen in Ihrem Körper: Was lässt nach? Was entspannt sich?

4. Stehen Sie auf, bewegen Sie sich ein wenig, öffnen Sie das Fenster, blicken Sie hinaus. Lassen Sie Ihren Blick entspannt gleiten.

5. Nehmen Sie sich einen Moment, um Dankbarkeit für etwas in Ihrem Leben zu empfinden, egal, wie klein es sein mag.

Machen Sie Ihre Vagus-Siesta zu einem täglichen Ritual. Vielleicht mit einer Tasse Kräutertee, beruhigender Musik oder einem Moment der Stille, gestalten Sie Ihre Pause so, dass sie zu Ihnen passt und Ihnen gut tut.

Wir bieten in unserer Praxis einen Kurs zur Aktivierung des Vagusnervs an, damit Sie selbst in Ihrem Alltag aktiv etwas für Ihre Entspannung tun können. Dieser Kurs kann bei genügend Interessent:innen nun auch komplett online stattfinden.

Über folgenden Link gelangen Sie direkt zum Vagus-Kurs:

https://tcmundnaturheilkunde.com/vagusnerv-meditation/

Wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic

www.tcmundnaturheilkunde.com