



Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem zweiten Teil unserer Newsletter-Reihe über die "Pflege unserer Pausenkultur".

Vielleicht haben Sie Ihre erste *Vagus-Siesta* bereits ausprobiert? Dann haben Sie schon erfahren, wie wohltuend bewusste Pausen für Körper und Geist sein können.

Doch was oft unterschätzt wird: Nicht nur Ruhe, sondern auch sanfte Bewegung kann unser Nervensystem regulieren und Stress abbauen. Vor allem, wenn wir viel am Schreibtisch oder mit geistig fordernden Aufgaben arbeiten, braucht der Körper eine andere Form der Pause: eine, die ihn wieder in den Fluss bringt.

Wenn wir zu lange sitzen, stockt nicht nur unsere Durchblutung, auch unser Qi kann nicht frei fließen. Integrieren Sie darum kurze Arbeitspausen für eine kleine Bewegungseinheit.

Eine gesunde Pausenkultur bedeutet auch: **Nein sagen zur Dauerverfügbarkeit.** Selbstfürsorge beginnt dort, wo wir uns erlauben, regelmäßig aus dem «Funktionsmodus» auszusteigen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.

Darum nehmen Sie sich die Zeit für sich selbst, auch wenn es immer viele Dinge zu erledigen gibt.

**Unser Gesundheitstipp:** Die 5-Minuten-leichte-Bewegungspause

1. **Stellen Sie sich aufrecht hin**, beide Füße fest auf dem Boden, Schultern locker, Kiefer entspannt.
2. **Schwingen Sie langsam Ihre Arme** vor und zurück, ganz locker aus dem Schultergelenk. Atmen Sie dabei bewusst tief ein und aus.
3. **Kreisen Sie anschließend Ihre Schultern** in großen Bewegungen nach hinten, das öffnet Brustraum und Atemwege.
4. **Schütteln Sie Arme und Beine sanft aus**, das löst Spannungen und aktiviert Ihre Energie.

**5. Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, die andere auf Ihre Brust und spüren Sie einen Moment nach: Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an?**

Diese kleine Übung aktiviert den Parasympathikus, bringt Sauerstoff ins Gehirn und kann muskuläre sowie mentale Verspannungen lösen.

Wir hoffen, dass wir Sie dazu animieren können, sich mehr kleine Auszeiten in Ihrem (Berufs-)Alltag zu nehmen, mit gutem Gewissen und einer großen Portion Entspannung.

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](http://www.tcmundnaturheilkunde.com)