



SERIE

## Der Mensch als Kraftwerk: Umarmen Sie einen Baum und laden Sie Ihre Zellen auf

VON MARIA OBERMAIR

Wie viel Energie spüren Sie morgens beim Aufstehen oder abends, wenn Sie nach Hause kommen? Fühlen Sie sich am Morgen ausgeschlafen, bereit aus dem Bett zu springen und fit für die Arbeit? Oder sind Sie der Morgenmuffel, der das Aufstehen hinaus zögert?

Sind Sie in der glücklichen Lage, Ihre Freizeit sinnvollerweise mit Hobbys zu verbringen? Oder kommen Sie abends geschlaucht nach Hause und verbringen Ihre Abende vor dem Fernseher, um dabei abzuschalten? Sind Sie Ihrem inneren Schweinehund unterlegen und zu keiner Bewegung motiviert? Oder wegen Kleinigkeiten schnell von „0 auf 100“?



Maria Obermair gibt Tipps zu Gesundheitsthemen

Unser Körper besteht aus zehn bis 100 Billionen Zellen. Jede unserer Zellen hat eine energetische Spannung von mindestens 0,7 Volt. Diese Spannung können Sie für Ihre Tagesaktivitäten nutzen. Sie können Ihr eigenes Kraftwerk nutzen! Der Spannungszustand Ihrer Zellen macht Sie normalerweise leistungsfähig. Voraussetzung dafür ist eine natürliche Frequenz. Werden Ihre Zel-

len jedoch durch dauerhafte Störfrequenzen (etwa Elektromog) beeinträchtigt, so wird sich die Eigenschwingung Ihrer Zellen verändern. Das führt zu Fehlregulation Ihrer Zellverbände und Ihr Energiemangel wird spürbar.

Ich habe folgenden Tipp: Gehen Sie in den Wald und suchen Sie sich einen lebenskräftigen Baum aus. Idealerweise sollte der Baum in Ihrer Nähe sein. Damit ist es einfacher, die Übung regelmäßig zu verwirklichen.

Stellen Sie sich ganz nahe an den Baum, lehnen Sie sich an oder umarmen Sie ihn. Nehmen Sie nun die Kräfte des Baumes mit jedem Atemzug auf und lassen beim Ausatmen Sorgen, negative Schwingungen und alte Lasten los. Tanken Sie Ihre Zellenergie in freier Natur auf! So können Sie den natürlichen Spannungszustand Ihrer Zellen wieder herstellen.

Gönnen Sie sich diese Auszeit mindestens ein Mal die Woche, vergleichsweise mit der Reinigung Ihrer Wohnräume. Für Menschen, die in geschlossenen Räumen bzw. am Computer arbeiten, empfehle ich dieses Ritual häufiger. Das hilft Ihnen, morgens leicht aus den Federn zu kommen und Ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten.

Maria Obermair ist Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.



Lassen Sie negative Schwingungen und alte Lasten los

INTERNET  
www.kinmo.at

Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin

4030 Linz, Rädlerweg 56

+43-676/7950000

kinmo.at  
Kinesiologie Maria Obermair