



**Hildegard Burkert** Ganzheitliches Gesundheitsmanagement

**Yoga ENERGIE Coaching -sichtbarYoga-**  
individuell ganzheitlich alltagstauglich



## Ganzheitlich GROß REINE MACHEN

Unterstützung unserer „Müllabfuhr“ – Entsorgungssystem

### Haut

Nutze das **größte Entgiftungsorgan** – deine Haut. Komm jeden Tag mal ins **schwitzen**. Sorge für ausreichende **Bewegung, 30 min.** jeden Tag forsch gehen wirkt Wunder!

**Sauna** macht sauber.

Öle dich kräftig mit geklärtem **Schwarzesamöl** ein, hülle dich in deinen Bademantel und ruhe 30-60 min. Anschließend in der Badewanne ohne Seife abwaschen. Wunderbar bei Übersäuerung!

**Salz-Öl Peeling** – schnell und preiswert – in jeder Küche. Unter der Dusche Haut anfeuchten, mit angerührtem Peeling abreiben, abduschen.

**Atme Sonne!**

**Basenbäder, Salzbäder** entschlacken, herrlich. Du gibst überschüssige Säure über die Haut ab, anschließend ist sie zart wie ein Kinderpopo.

**Trockenbürsten** unterstützt.

### Lunge

Beim Sport passiert es- du atmest kräftig aus. Im Yoga tun wir's auch – **AUSATMEN**. Erst **was leer ist** kann mit **gutem Neuen** befüllt werden.

Nutze all deine Atemräume – achte mal drauf – wo du deinen Atem wahrnimmst.

Sorge für **frische Luft! Jeden Tag 30 min in der Natur- klasse!**

Atme mit **Kapalabati** – schnelles Ausatmen mit lebendiger Bauchbewegung – wir üben das.

Sorge für eine freie Nase mit Jala-Neti, Nasenspülung mit körperwarmer, physiologischer Salzlösung (z.B. ½ Teel. Salz auf 02,l Wasser)

### Leber

Der gute alte **Leberwickel** ist wunderbar- zw. 13/15 Uhr, ca.15-30 min. heißes Tuch auf Ende rechten Rippbogenbauch, trockenes Tuch drüber, Wärmflasche und ab ins Bett- schlaf gut!

**Bitter Kräuter:** Löwenzahn, Chicoree, ++Artischocken, Mariendistel;

**Leberpunkt drücken-** zwischen gr. Zeh und Zeigezoh

**Homöopathie; passende Tropfen**

**Leber/Gallen Tee; 1 Teel. Kurkuma täglich;**

**Chlorella-** unterstützt Ausscheidung von Toxinen

**Mund Ölziehen** – morgens mit ca. 1 Eßl. geklärtem Schwarzesamöl; durch den Mund bewegen, ca. 5-15 min.; staune wie das Öl danach aussieht! Schafft basisches Mundmilieu, tärkt Zahnfleisch; Ausspucken! **Zungenschaber** – mit dem Schaber morgens als erstes die Zunge reinigen.

### Niere

**Trinke ausreichend** – stilles Wasser, Tee (unterstützende Kräuter f. Niere, Leber etc.), stündlich ein Glas sorgt für steten Wasser-Energie-Fluss! Tagesstart 1-2 Gläser nüchtern. 30 min vor und nach dem Essen

Probieren mal 15 Min gekochtes Wasser **mit Ingwer!** Macht wunderschöne Haut!

**Nierenpunkt drücken** – Mitte Fußsohle

**Birkensaft, Brennnessel-Saft/tee; KräuterTees;**

**Homöopathie**

### Verdauung/Dickdarm

Auf gesunde, **vollwertige Ernährung** achten, die für DICH stimmt.

Iss bis spätestens 19.00h, am besten leicht und warm.

Bedenke – deine Nahrungsmittel sollen dich **NÄHREN**. Logisch: Wertvolles gibt wertvolles, minderwertiges....

Weniger ist auch hier MEHR. Finde die Einfachheit. Entschlackungstage sind klasse.

Morgens nüchtern ½ Zitrone in heißem Wasser.

Harmonisierend: Amla Mus (z.B. von Seva München)-wirkt tonisierend.

### Achte Deine geistige Hygiene – was denkst du? .

Gib deiner Affenbande im Kopf klare Aufgaben – **DU** bist der Ansager.

Gestalte dein Denken z. Bsp. mit positiven Sätzen – Affirmationen.

Beobachte. Übernimm Verantwortung – geh in deine Schöpferkraft!

### Deine emotionale Hygiene – welche Gefühle beherrschen dich? .

Nimm deine Gefühle wahr – doch lass dich nicht von ihnen beherrschen.

Sorge achtsam für dich, geh liebevoll mit dir um.

Was hilft dir im Gleichgewicht zu bleiben?

Kläre und handle aus dem Erkennen: Was, wer nährt, stärkt dich, was entzieht dir Kraft?

### Rhythmen - Rituale

Erkenne – dein Leben ist Rhythmus. Respektiere deinen persönlichen Takt.

Auf ANSpannung folgt Entspannung. Nach Kopfkraft finde Ausgleich in kreativem Handtun.

Nutze die Energien des Tages: Stehe kurz vor 6.00 h auf und gehe gegen 22.00 h zu Bett.

Lebe und gestalte kraftvolle Rituale- nutze die Energie des DANKES, lade die Fülle ein.

Die Yogamatte ausrollen, ein wunderbares Ritual.

Händewaschen- reinigen auf allen Ebenen, wenn du dir dessen bewusst bist.

„Hiermit reinige ich Körper, Seele, Geist und Aura!“

*-es gibt sicher noch viel mehr Gutes - finde und entdecke das DEINE -*

