



Dein neues

MORGEN RITUAL

HEIKE WILLIG



HARMONISIERE DEN ENERGIEFLUSS DEINES KÖRPERS

Jede Zelle deines Körper wird glücklich, wenn du diese Meridian-Übungen praktizierst.

Meridian-Dehnübungen spielen eine wesentliche Rolle, um deinen Energiefluss im Körper zu harmonisieren und zu stärken. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Meridiane als Kanäle betrachtet, durch die unsere Lebensenergie, das Qi, fließt.

Blockaden in diesen Kanälen können zu Störungen im physischen und emotionalen Wohlbefinden führen. Durch gezielte Dehnungen der Meridiane können diese Blockaden

gelöst und der Energiefluss verbessert werden, was zu einem gesteigerten Lebensgefühl führt. Durch diese speziellen Dehnungen können diverse Meridiane aktiviert und geöffnet werden, um den Energiefluss zu fördern.

Die Dehnübungen aus dem begleitenden Video unterstützen den freien Energiefluss, was wiederum die neuronale Kommunikation und den Austausch der Biophotonen optimiert.

Die Übungen dienen deinem Stressabbau und der Erhöhung deiner Widerstandskraft.

Mach sie am Besten zu einem festen Teil deines Morgenrituals!



HALLO, ICH BIN HEIKE

Als Therapeutin und Coach begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Klarheit und einem authentischem Leben.

Meine Arbeit bietet maßgeschneiderte Lösungen, durch die einzigartige Verbindung von psychologischem Coaching, Körpertherapie, Energiearbeit und Medialität.

Dieser ganzheitliche Ansatz ermöglicht meinen Klienten, tiefgreifende und transformative Erfahrungen zu machen - sei es in Einzel- oder Gruppensettings, Business-Trainings, Ausbildungen oder intensiven Retreats.

Mir ist wichtig, einen sicheren, vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem Menschen wachsen, ihre inneren Blockaden lösen, ihr wahres Potenzial entdecken und leben.

Das Ziel ist eine dauerhafte Veränderung, um persönlich als auch beruflich eine hohe Lebensqualität, gefüllt mit Freude und Leichtigkeit, zu erreichen.



WIE STARTEST DU OPTIMAL IN DEN TAG?

JEDER FRISCHE MORGEN IST EINE KLEINE JUGEND, UND JEDER NEUE TAG EIN KLEINES LEBEN.

Mit kleinen Ritualen kannst Du deinen Tag voller Energie und gut gelaunt beginnen:

- Trinke nach dem Aufstehen 1 Glas heißes Wasser. Das aktiviert deinen Stoffwechsel. (Nur zur Info: Kaffee stresst den Magen.)
- Erfreue deinen Körper an einer Wechseldusche 😊. (Ja es fällt schwer am Anfang, aber der Effekt eines Wechsels zwischen warm und kalt duschen ist unübertroffen. (Ich praktiziere es seit 30 Jahren.) Das kalte Wasser aktiviert die Mitochondrien. (Die kleinen Kraftwerke in deinen Zellen.) Pruste ruhig laut bei der kalten Dusche, das macht dich fröhlich.
- Creme deinen wunderbaren Körper bitte mit Hingabe ein. Also mit Ruhe. Gönn es Dir. Es tut so gut.
- Danach empfehle ich Dir in leichter Kleidung die Energieübungen im Video. Am besten auf dem Balkon oder im Garten. Atme bitte immer tief ein- und aus.
- Schenke dem neuen Tag ein Lächeln, denn wie oben steht ist jeder Tag ist ein kleines LEBEN. Dankbarkeit tut auch deinen Meridianen, deinem Körper und Geist gut. Erfreue dich Deines Lebens. Du bist einzigartig.
- Die Traditionell Chinesische Medizin empfiehlt morgens ein warmes Frühstück, damit deine Mitte (Magen, Milz) gestärkt wird. Die Chinesen sagen ist die Mitte gesund, werden 1000 Krankheiten geheilt. Das kann ein Porridge sein, aber auch ein Rührei, Spiegelei. Probiere dich da aus.
- Erfreue dich an deinem Sein und beginne deinen normalen Ablauf.

Jede Minute eines jeden Tages ist Deine Lebenszeit.
Es ist dein Lebensrecht mit Freude und in Leichtigkeit zu leben.

SO STARTEST DU OPTIMAL IN DEN TAG

- 01 **TRINKE 1 GLAS WARMES WASSER**
- 02 **NIMM EINE WECHSELDUSCHE**
- 03 **CREME DICH EIN**
- 04 **MACH DIE ENERGIEÜBUNGEN AUS DEM VIDEO**
- 05 **LÄCHLE**
- 06 **GÖNN DIR EIN WARMES FRÜHSTÜCK**
- 07 **ERFREUE DICH AN DEINEM SEIN**

VERNETZE DICH MIT MIR



HEIKE WILLIG

*THERAPEUTIN
INTEGRIERTE BALANCE®*

LEINSAMENWEG 76, 50933 KÖLN
TEL. +49 178 4467401
E-MAIL: WILLIG@HEIKEWILLIG.DE

**INSTAGRAM.COM/HEIKEWILLIG.DE
FACEBOOK.COM/HEIKE.WILLIG.5
LINKEDIN.COM/IN/HEIKE-WILLIG**

WWW.HEIKEWILLIG.DE