



Berlin, November 2020

Ein Brief für dich ...
über Berührung,
die dich nährt.

Wie gehst du mit deinem Körper um? Siehst du ihn als etwas Wertvolles?
Er ist deine Basisstation. Ohne ihn könntest du hier nichts tun und nichts genießen.

Es macht also Sinn, ihn gut zu behandeln. Dafür gibt es in diversen Ratgebern viele kluge Tipps. Eine genussvolle, gesunde Ernährung. Ausreichend Bewegung, die Spaß macht. Frische Luft und Kontakt mit den Elementen. Und so weiter.

Es gibt da noch etwas ... mit einem hohen Spaßfaktor und umwerfender Wirkung. Dabei ist es total einfach: Gib deinem Körper Berührung.

Berührung ist für den menschlichen Körper wichtig wie ein Grundnahrungsmittel. Und köstlich wie ein Dessert.

Bevor ich dir hier eine Menge Theorie erzähle, probier es doch einfach selbst aus. Du kannst fühlen, wieviel Unterschied berührt sein in der Lebensqualität ausmacht. Die eigene Erfahrung ist immer noch das einzig wirklich Überzeugende.

Du möchtest mehr wissen?

Der ganze Brief enthält zwei Anleitungen: Die erste zur Wahrnehmungsübung. Mit ihr kannst du selbst fühlen, wie zufrieden dein Körper auf Berührung reagiert. Der Glücksbrief erklärt auch die Hautmahlzeit, zu der du ebenfalls eine Anleitung bekommst. Damit kannst du deine eigene, wertvolle Erfahrung machen.

Bestellen kannst du den Glücksbrief „Hautmahlzeit“ bei www.glueckskunst.de/ oder direkt bei Amrita: 030 219 83 509 oder amrita@glueckskunst.de

Auch auf www.glueckskunst.de/glueck und im Blog gibt's noch viele Infos und Anregungen für dich.

Leseprobe von:

Hautmahlzeit 2011 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de
Erinnerung: Das Praktizieren der Übungen erfolgt immer auf eigene Verantwortung.