



Informations- und Aufklärungsblatt

Nach der Behandlung

Jeder Körper reagiert anders auf die Reize die man ihm während einer Behandlung gibt. Du kannst dir jedoch gewiss sein, dass dein Körper genau weiß, wie er sich wieder gut in Balance bringen kann. Auch kommen äußere Einflüsse hinzu, die den Behandlungsverlauf mitbestimmen können.

Mögliche Reaktionen:

- *leichter Muskelkater oder Hautrötungen (nicht nur an den Stellen die behandelt wurden)
- *erhöhtes Schlafbedürfnis 1 – 2 Tage nach der Behandlung
- *vermehrt Energie durch die Lösung von Blockaden
- *vermehrte Gedankenflut, intensives Träume
- *Bilder oder Erinnerungen aus der Vergangenheit können in dein Bewusstsein kommen
- *deine Gedanken können sich generell verändern – du kannst Dinge leichter nehmen oder aus einer - dir dienlicheren Perspektive betrachten
- *ein Gefühl der Erleichterung und Leichtigkeit kann sich einstellen
- *Dinge die bis vor kurzem kaum möglich waren – gehen auf einmal von ganz alleine
- *neue Zuversicht, Vertrauen und Optimismus können sich einstellen

Was kann ich selbst für einen guten Therapieerfolg tun?

Allgemeine Tipps

- *Zeit für sich selbst nehmen und bewusst versuchen mit seiner Körperweisheit Kontakt aufzunehmen
- *Spazieren gehen, vor allem in den Wald oder in der Nähe von Gewässern
- *viel stilles Wasser oder leichten Kräutertee (zB Birke, Brennnessel, Löwenzahn oder Lindenblüte) trinken
- *auf Alkohol, sowie zuckerhaltige, schwerverdauliche Kost verzichten – so unterstützt du deinen Körper generell immer
- *achte darauf, dass dein Körper (vor allem die Hals- und Lendenwirbelsäule) es schön warm hat und keinem Luftzug ausgesetzt ist
- *versuche schwere, körperliche Arbeit ein paar Tage nach hinten zu verschieben
- *achte darauf, wenn du einen Energieschub nach der Behandlung hast – es trotzdem nicht zu übertreiben
- *führe ein Tagebuch und notiere dir Besonderheiten die dir in deiner Befindlichkeit auffallen
- *nimm ein warmes Bad (eventuelle mit wohlriechenden Kräuterzusätzen oder Magnesiumchlorid)
- *dein Körper freut sich auch, wenn du ihm Aufmerksamkeit schenkst und dich selbst mit pflegenden, nährenden Ölen oder Cremes massierst und ihm dabei gute Gedanken schickst.

Normalerweise reguliert sich dein Körper in 24-48 Stunden wieder und du merkst eine stabilere, stärkere Befindlichkeit.

Bei Fragen zögere bitte nicht mich zu kontaktieren.

Astrid Widloither

0664 877 5015