

VITALES

VitalitätsLösungen
für Menschen und
Unternehmen
seit 1985



Willkommen im
Vitaljahr

2017



Was kommt in den Kalender?

Was tragen Sie in Ihren Terminkalender ein? Natürlich...Termine! Daten für Besprechungen, Verabredungen mit Freunden, Arzttermine und alles, was wichtig erscheint. Eine Frage: Wann haben Sie wieder einen Termin frei? Schon morgen? Beachten Sie, wenn Sie alle terminfreien Lücken verplanen, bleibt Ihnen keine Zeit mehr für die Ihnen wirklich wichtigen Dinge.

Blocken Sie immer genügend Zeit für die Beschäftigung mit Ihren Freizeitprojekten, das Erreichen Ihrer Ziele oder einfach nur für Erholung. Oft schon schenken Kleinigkeiten gutes Lebensgefühl. Das zeigt Ihnen Ihr Terminkalender mit seinen freien Feldern. Reservieren Sie jeden Tag etwas Zeit für Ihre Lebensfreude.

Zeit sparen oder verschwenden?

Unser Leben ist keine Frage der Quantität, sondern der Qualität. Es ist empfehlenswert, dass Sie achtsam mit Ihrer Zeit umgehen. Überlegen Sie, wo Sie sparsam mit Ihrer Zeit sein wollen und wann Sie Zeit aus vollem Herzen für Dinge investieren, die Sie erfüllen und glücklich machen.

Ein Tipp:

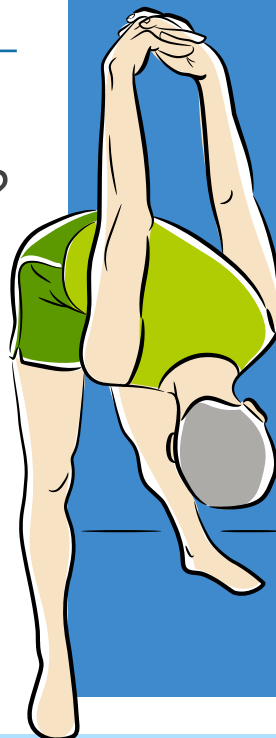
Es kann, wenn Sie das möchten und darauf achten, Ihnen gelingen, ganz bewusst auf die Bremse zu treten, wenn Sie es wieder einmal besonders eilig haben. Das ist der Wegweiser zu mehr Zeit und Lebensqualität. Unter dem Motto: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Erinnern Sie sich daran, wenn Sie Zeit gewinnen möchten.

Wie wäre es beispielsweise heute nach der Arbeit mit einem tri-dent® Kurs? Sie sind es wert.

Energiestellung:

Fußstand

- Den linken Fuß etwas nach links drehen
- Beide Knie gestreckt halten, 2 bis 3 Mal tief durchatmen
- Hände hinter dem Rücken verschränken
- Einatmen - den Oberkörper nach links zum linken Fuß drehen und
- Arme mit gestreckten Ellenbogen von den Gesäßmuskeln heben
- Ausatmen - den Oberkörper langsam nach vorn unten beugen
- Brustkorb in Richtung linker Fuß Stellung 10 bis 30 Sekunden halten, tiefe Dreifachatmung
- Einatmen - Stellung ganz langsam lösen und aufrichten
- Stellung mit der anderen Seite praktizieren



Haben Sie Fragen zu tri-dent®?

Wir beantworten sie gern und freuen uns auf Ihre E-Mail unter: mail@tri-dent.de

oder besuchen Sie uns online auf www.tri-dent.de