LIONIZE YOURSELF
It`s all in you.

Dein Mini-Guide für innere Balance & mentale Stärke



5 SCHNELLE WEGE, STRESS ABZUBAUEN – INSPIRIERT VON WINGWAVE®

von Lionize Yourself wingwave®

Einleitung

Stress gehört heute für viele Menschen zum Alltag. Doch die gute Nachricht ist: Du kannst jederzeit gegensteuern. Schon kleine Übungen helfen, dein Nervensystem zu beruhigen und neue Energie zu tanken.
Die folgenden 5 Wege sind schnell anwendbar, praktisch und sofort wirksam. Sie sind inspiriert von wingwave® Coaching, einer Methode, die wissenschaftlich untersucht und TÜV-zertifiziert ist.

Stress abbauen – innere Stärke entfalten. Mit wingwave® erlebst du, wie schnell das geht.



Die 5 Wege im Überblick

01

Atemanker

– bewusst atmen, Nervensystem beruhigen

02

Bewegung

– in 2 Minuten Anspannung lösen

03

Positive Erinnerung

– mentales Ressourcenbild aktivieren

04

Micro Pause

– 60 Sekunden Ruheinsel im Alltag

05

wingwave Musik

– bilaterale Klänge für emotionale Balance

Deine Tools

01 Atemanker

Atme bewusst 3–5 Mal tief ein und aus. Spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt. Mache dies min. 3 min. Schon diese kurze Pause signalisiert deinem Nervensystem: Entspannung darf beginnen.

02 Bewegung

Stress macht den Körper oft starr. Bewege dich 2 Minuten: Gehe umher, strecke dich oder kreise deine Schultern. Bewegung löst Anspannung und bringt neue Energie in Fluss.
Noch besser ist es, wenn du das sogar draußen machst.

03 Positive Erinnerung

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich stark, sicher oder glücklich gefühlt hast. Stell dir nun diese Situation, alle Bilder, Geräusche und Gefühle lebendig vor und erlebe diesen Moment noch einmal intensiv– dein Gehirn ruft diesen Zustand sofort wieder hervor und du bist wieder in diesem “State”.

04 Micro Pause

Setze dich für 60 Sekunden still hin, das Handy ist lautlos beiseite, schließe die Augen und lege die Hände entspannt auf den Bauch. Schon eine Minute Achtsamkeit kann dein Stresslevel deutlich senken.

.

05 wingwave Musik

Musik wirkt direkt auf Körper und Seele. Die spezielle wingwave® Musik nutzt bilaterale Klänge, die abwechselnd links und rechts ins Ohr gespielt werden. Diese Stimulation fördert emotionale Balance und Stressabbau.
Tipp: Lade die kostenlose App im Store herunter und teste 5 Minuten “feelwave” mit Kopfhörern aus und spüre die Wirkung.

Diese kleinen Übungen sind ein einfacher Einstieg, um dein Stresslevel zu senken und deine innere Stärke zu aktivieren. Viel Spaß beim Ausprobieren!

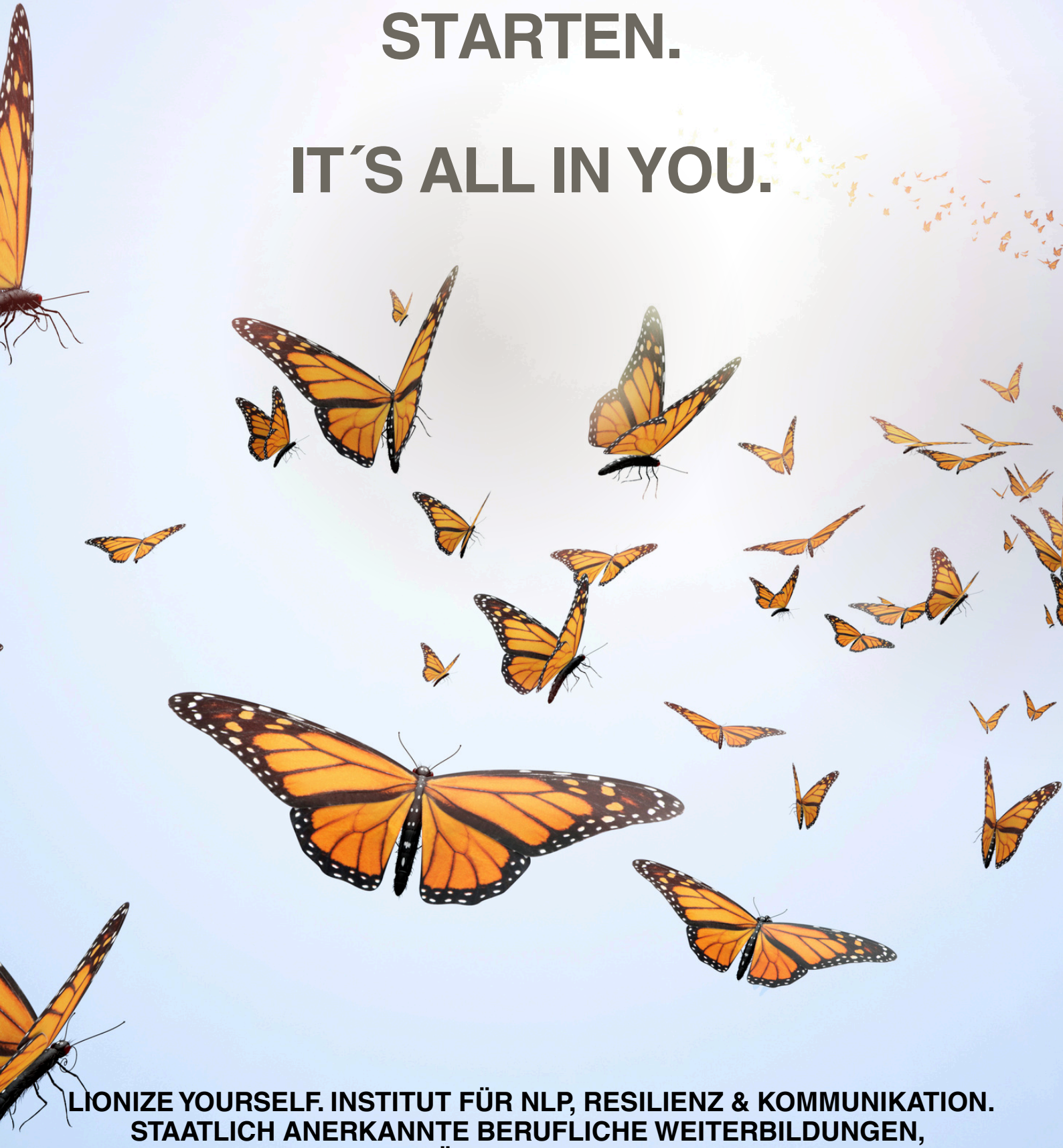
Noch mehr erfährst du beim kostenlosen wingwave® Infoabend – dort erlebst du die Methode live und kannst all deine Fragen stellen.

Wir freuen uns auf dich!

Lionize Yourself – It’s all in you

ES BRAUCHT NUR EINEN MOMENT, UM VERÄNDERUNG ZU STARTEN.

IT´S ALL IN YOU.



LIONIZE YOURSELF. INSTITUT FÜR NLP, RESILIENZ & KOMMUNIKATION.
STAATLICH ANERKANNTE BERUFLICHE WEITERBILDUNGEN,
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT.