

Tipps vom Profi

mit Milena Kostic



**3 Tipps wie du auch mit
Kurven vital wirst**

Tipps wie du auch mit Kurven vital wirst

Auch wenn dir von anderen eingeredet wird das kannst du nicht. Manchmal auch durch dich selbst. Du dich nicht traust etwas zu tun aus Angst was die anderen wohl sagen könnten.

Lass dich nicht begrenzen!

Nicht im Denken und auch nicht in deinen Körpermaßen.

Du bist du!

Ein einzigartiger Mensch und jetzt nimmst du dir die Tipps hier mit und baust für dich kleine wohltuende Rituale in deinen Alltag ein und hey hab ganz viel Spaß dabei.

Täglich 5 Minuten...Du kannst es

Du schaffst das...Ich glaube an dich

Viel Freude dabei

Deine Milena



1. Tipp

Nimm dich so an wie du bist. Aber das in energiegeladen.

Alles beginnt mit dem 1. Schritt. Nur dein Kopf redet dir ein das du nicht genug bist und will dich begrenzen. Öffne dich für mehr Energie in deinem Leben.

- Alles beginnt mit dem 1. Schritt. Nur dein Kopf redet dir ein das du nicht genug bist und will dich begrenzen. Öffne dich für mehr Energie in deinem Leben.
- Falls es dir schwerfällt etwas zu spüren, dann kreise mit den gestreckten Armen 5 x vor und 5 x zurück.
- Wenn das für den Anfang zu viel ist, dann beginne erst mit dem einen Arm und dann mit dem anderen.
- Sobald es besser geht machst du es gleichzeitig mit beiden Armen.

Dadurch öffnest du deinen Brustkorb damit deine Atmung besser fließen kann. Dein ganzer Körper wird mit frischem Sauerstoff versorgt.

So kann er besser funktionieren und du kannst tiefer durchatmen. Das bringt dir wiederum mehr Entspannung.



- Kreise mit den Hüften in die eine und in die andere Richtung.

Denn das Leben ist ein einziger Kreislauf.

Durch diese kleinen Rituale bringst du auch deinen inneren Kreislauf gleich morgens in Schwung.

Es ist ein kleiner Einbau in deine Morgenroutine der sehr viel für dich und deinen Körper bewirkt.

Du spürst direkt den Energieschub.

2. Tipp **Geschmeidig wie eine Katze. Die Zungenübung.**

Diese Übung kannst du egal wo du bist ausüben.

- Mit deiner Zunge bei geschlossenem Mund kreisend die Zähne innen und außen putzen und den Gaumen abfahren.
- Wenn du für dich bist, kannst du das genauso mit geöffnetem Mund machen.

Im Mund beginnt bereits die Verdauung. Das bedeutet das der Mundraum sehr wichtig ist und du hier unglaublich viel bewirken kannst.

Hier werden auch deine Emotionen verarbeitet.

Durch diese Übung bringst du mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und frische Energie in deinen Körper.

Die Kiefer- und Zungenmuskulatur wird gelockert. Du wirst ausgeglichener und verbeißt dich weniger privat und in deinem Job.

Falls es dir doch passieren sollte das du dich in einem Thema verbeißt, dann mach die Übung.

Du wirst den Unterschied schnell merken.



3. Tipp

Laus über die Leber gelaufen? Dann mach die Leberübung!

Aktiviere den Leber – Gallen – Meridian

Meridiane sind Energiebahnen / Verbindungsstraßen die sich durch unseren ganzen Körper ziehen.

Sie liegen direkt unter der Haut und verbinden unsere Organe miteinander.

Über Meridiane fließt Lebensenergie durch unseren Körper.

- Kurzatmig
- Schnell müde
- Keine Ausdauer
- Starkes Schwitzen

Die Leber liefert dem Körper Energie. Bringt dir Vitalität und schützt deinen Körper vor Schadstoffen.

Übung 1:

- Arme über Kopf strecken
- Die Handflächen aneinander
- Ellenbogen zeigen nach außen
- Die Schultern versuchen von den Ohren weg nach unten zu schieben
- Einatmen
- Den Kopf + Arme nach rechts drehen
- Ausatmen
- Den Kopf + Arme so schnell wie möglich nach links drehen
- Investiere 3 Minuten

Diese Übung kurbelt deinen Stoffwechsel an!

Durch diese Übung kommt Sauerstoff in die Leber. Sie kann sich besser von Schadstoffen befreien.



So kannst du deinen Lebermeridian auch noch aktivieren.

Übung 2:

- Streiche sanft von den großen Zehen aus
- Über die Mitte der Beininnenseiten
- Bis zu den Leisten
- Über den Bauch
- Richtung Rippenbögen
- Bis zur Brustfalte

Du kannst die Übung selbst ausführen, oder durch eine andere Person. Du kannst auch gerne eine Massage daraus machen, dich nach dem Duschen mit Bodylotion eincremen oder auch nur so über die Kleidung streichen.

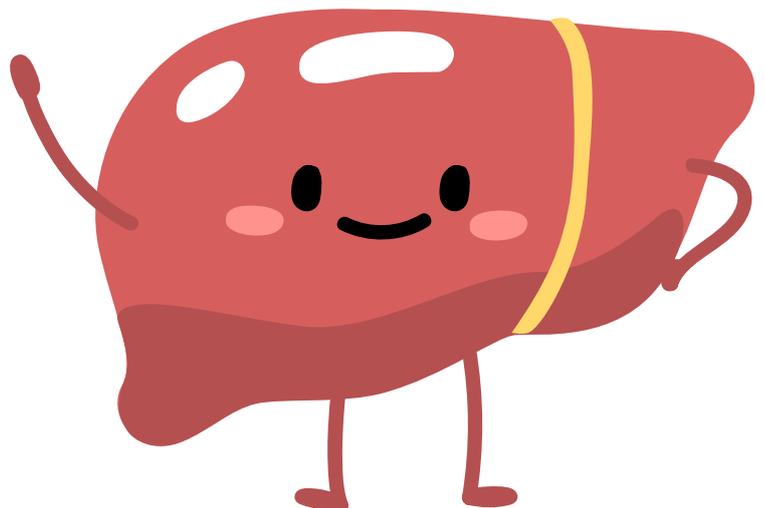
Es funktioniert!

Ein Ungleichgewicht oder Blockaden des Lebermeridians verursachen diese Störungen:

- Asthma
- Entzündungen
- Blähungen
- Menstruationsbeschwerden
- Muskelkrämpfe
- Muskel- und Sehnenverhärtungen
- Schwindel
- Gemütsschwankungen
- Wutausbrüche

Erkennst du dich hier wieder?

Dann mach die Leberübung!



Danach machst du dir noch einen feuchten Leberwickel.
Geht ganz einfach und ist sehr effektiv.

So wird es gemacht:

- Ein feuchtes Handtuch nehmen
- Wärmflasche richten
- Das feuchte Tuch auf die Leber (rechten Oberbauch legen)
- Wärmflasche drauf
- Und mit einem großen Handtuch/Laken/Decke drumherum einwickeln
- Fertig
- Tee richten
- Gemütlich auf dem Sofa liegen
- ½ Stunde wäre gut, darf gerne auch länger sein
- Bitte keinen Krimi nebenher schauen
- Eher ruhige Musik hören, was lesen oder nur Stille

Wenn du diese Tipps beherzigst, öffnest du deiner Energie alle Türen!

Hol dir professionelle Hilfe bei mir.

Ich unterstütze dich dabei gerne.





Über mich

Mein Name ist Milena Kostic.

Seit 1988 arbeite ich als Physiotherapeutin und Medical Wellness Coach. Neben meiner physiotherapeutischen Arbeit unterstütze ich insbesondere Menschen die aus dem sogenannten Raster fallen, die „anders“ sind und suche nach individuellen Lösungen für deren Anliegen.

Inspiriert durch die Wahrnehmungsbegabung meines Sohnes unterstütze ich Eltern und Pädagogen im Umgang mit den vielfältigen Gaben ihrer Kinder. Genauso finden Menschen zu mir, die mit ihrem Gewicht zu tun haben. Diese Menschen führe ich zu neuem Körpergefühl, mehr Vitalität und Lebensfreude. Als ausgebildete Gesichtsleserin und Astrologin decke ich verborgene Begabungen und Talente der Menschen auf und begleite sie in ein bewussteres und erfüllteres Leben. Inzwischen habe ich das Schreiben für mich entdeckt und habe als Co-Autorin bei einigen Bestsellern mitgewirkt.

Dir hat das gefallen?
Dann lass uns weiter machen.
Denn du weißt ja, Übung macht den Meister.

Seit über 37 Jahren helfe ich als Physiotherapeutin Menschen mehr Körpergefühl und Energie im Körper zu haben. Als Schamanin spüre ich, was in deinem Körper blockiert. Lass uns deine Blockaden aufspüren und dein Leben in eine Veränderung bringen.

Melde dich jetzt zum Gespräch, wenn du bereit bist wirklich Impact zu bekommen, deinem Körper gut zu tun und deine emotionalen Belastungen zu lösen.

Deine Milena

So nimmst du Kontakt zu mir auf:

info@milena-kostic.de

www.milena-kostic.de

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100009878167754>

<https://www.facebook.com/praxis.kostic/>