

Die besten Entspannungsmittel / Entspannungstipps für DICH

Entspannende Farben sind Rosa, Purpur, Violett.
Ggf. auch blau und gelb.

Badezusatz wäre meine Empfehlung die
Kneipp Bade Kollektion, 6 x 20 ml):

<https://entspannen-lernen.info/badeszusatz>



Ätherisches Lavendel Öl für guten Schlaf - Aromatherapie –
Entspannung - Raumduft - Duftlampe (20 bis 100 ml)
gibt es z.B. dieses hier:

<https://entspannen-lernen.info/duft-lavendel>



Creme oder Gel gegen Verspannungen z.B.
dieses White China Gel:

<https://entspannen-lernen.info/white-gel>



Die Entspannung mit Schüssler Salzen (am besten in der Apotheke kaufen):

- **Nr. 5 Kalium Phosphoricum** hilft sehr gut bei Burnout.
- **Nr. 7 Magnesium Phosphoricum** kann bei Herzrasen, psychischer Anspannung und mehr helfen.
- **Nr. 9 Natrium Phosphoricum** ist bei Augenzuckungen und Übernervosität.
- **Nr. 14 Kalium Bromatum** kann bei Ruhelosigkeit und innerer Unruhe helfen.

Entspannung mit Bachblüten (auch am besten in der Apotheke kaufen):

- **Nr. 1 Agrimony** ist ein gutes Mittel, wenn du von Problemen und Sorgen gequält wirst und der Körper mit nervösen Zuckungen reagiert.
- **Nr. 6 Cherry Plum** kann dann wirken, wenn du vor einem Nervenzusammenbruch stehst bzw. extrem gestresst bist.
- **Nr. 18 Impatiens** kann für Ausgeglichenheit sorgen, vor allem, wenn du sehr ungeduldig bist.
- **Nr. 20 Mimulus** kann gut bei Ängsten eingesetzt werden, damit diese schwächer werden.

Baldrian-Globuli für Erwachsene z.B. diese hier:

<https://entspannen-lernen.info/globuli>



Beruhigungs-Tee mit Melisse, Hopfen, Baldrian, Lavendel,
Anis, Kümmel, Rosmarin z.b. diesen hier:

<https://entspannen-lernen.info/entspannungstee>



Lebensmittel, die entspannen: Bananen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Haferflocken, Brokkoli, Rotkohl, Paprikaschoten, Avocados, Eigelb, Kakao, dunkle Schokolade, Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Milch, Kaffee, Rotwein.

Entspannungsmusik z.B. diese Audio-CD:

<https://entspannen-lernen.info/weightless>



Entspannungsmusik mit Harfe z.B. diese Audio-CD:

<https://entspannen-lernen.info/harfenmusik>

Entspannungsmusik Klavier z.B. diese Audio-CD:

<https://entspannen-lernen.info/klaviermusik>

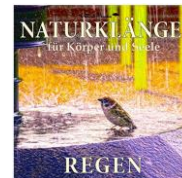


Als Hypnose CD zum Blockaden lösen nutze ich gern meine eigene CD, die ich mir für diese Zwecke mal aufgenommen hatte:

<https://entspannen-lernen.info/cd-eisberg>

Regengeräusche (ohne Musik) - Naturklänge für Körper und Seele z.b. diese Aufiso-CD:

<https://entspannen-lernen.info/regen-cd>



Klangschalen-Set mit Holz-/Lederklöppel z.b. dieses hier:

<https://entspannen-lernen.info/klangschalen>



Qi Gong Kugeln z.b. diese aus Palisanderholz:

<https://entspannen-lernen.info/kugeln>

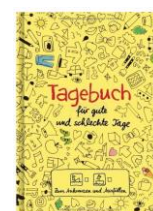
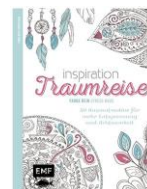


3x Stressbälle für Körper und Geist z.b. diese:

<https://entspannen-lernen.info/anti-stressball-amazon>

Ausmal motive für mehr Entspannung und Achtsamkeit z.b. diese hier:

<https://entspannen-lernen.info/malen>



Tagebuch schreiben z.b. mit diesem hier:

<https://entspannen-lernen.info/tagebuch>

Die 50 besten Entspannungsspiele findest du in diesem Buch hier:

<https://entspannen-lernen.info/spiele>

