

# Auswirkungen eines gezielten Regulationsprogrammes

## Im Institut WOHLGEMUTH



- Der bewusste integrierte Umgang mit dem eigenen Körper führt zu einer vertieften Empfindungsfähigkeit und einem stärkeren Persönlichkeitsbewusstsein.
- Man lernt in Stress - Situationen mit Belastungen und Spannungen leichter umzugehen, Ruhe zu bewahren und den eigenen Körper und Geist als gefasste harmonische Einheit zu erleben und nicht als ein nervöses, separates Bündel von dissoziierten, unkontrollierten Energien. Der Mensch beginnt wieder, aus seiner Mitte heraus zu handeln.
- Sensibilisierung der Intuition, des Gefühls und der Phantasie (Visualisierung).
- Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte.
- Loslösung von im Muskelpanzer gespeicherten Haltemustern aus dem körperlichen und emotionalen Bereich.
- Erhöhung des Bewusstseins für die eigene Ausstrahlung und Stärkung des Vertrauens in den eigenen Körper; Stärkung des Selbstwertgefühls.
- Größerer Bewegungsspielraum der Gelenke; Verbesserung der Bewegungsabläufe (Steigerung der Wendigkeit und Reaktionsfähigkeit im Sport).
- Besserer Flüssigkeitstransfer und Nahrungstransport im Organismus (Lymph- und Bindegewebe), ausgiebigere Sauerstoffversorgung der Organe . Erhöhung des Atemvolumens.
- Steigerung der natürlichen Abwehrkräfte und des Immunsystems und damit der gesamten biologischen Reaktionsfähigkeit des Organismus.

- Hervorragende Stoffwechselsituation des gesamten Zellorganismus durch Befreiung von chronischen Stressfaktoren und Umweltgiften.
- Durch die bessere Reaktionslage von Körper und Geist wird es leichter, unangenehme und negative Gefühle wie Aggression, Wut, Frustration, Minderwertigkeit, etc. als vorübergehenden Zustand wahrzunehmen, bewusst auszuleben und sich danach in Ruhe und im Bewusstsein der eigenen Kräfte den Problemen zu stellen === harmonischeres Familien- und Berufsleben sind die Folgen.
- Klareres Bewusstsein für Qualität und Quantität.
- Neu- und Umstrukturierung von Körper und Geist durch Sensibilisierung und Erweiterung des Bewusstseins.
- Ist der Geist offen und frei von störenden Gedanken, kann er zu einer tieferen Intelligenz vordringen, die es ihm ermöglicht, direkt klare Antworten zu erlangen.
- Gefühl für Ganzheit und Harmonie.
- Selbstregulation durch Klarheit und Struktur
- Zentrierung --- Gefühl des In-der-Mitte-Seins%
- Balancierung des Energiekörpers



**RUHE -- ENTSPANNUNG -- LUST -- ERHOLUNG -- BALANCE -- HEILUNG**

***Über unsere Lebenszeit auf der Erde, gibt uns der Himmel keine exakte Angabe, aber Freiheit von Streß und Sorgen wird unser Leben auf jeden Fall verlängern.Í***

Cao Cao (155-220 n.Chr.)