

Energetik Motto FRÜHLING






7-Tage-Frühlings-Reset

Sanft entgiften. Neu ausrichten. In Bewegung kommen.

Der **Frühling** ist physiologisch eine **Aktivierungsphase**:
Der **Stoffwechsel** steigt, die **Leber** arbeitet intensiver, das **Lymphsystem** reagiert auf mehr Bewegung und Licht. Gleichzeitig wächst der Wunsch nach **Klarheit, Struktur und Neubeginn**.

Farben sind dabei kein Zufall. Mehr Licht trifft auf deine Netzhaut, wird zu Nervenimpulsen und beeinflusst Hormone, Stimmung und Energie. Helle Farben aktivieren. Warme Töne bringen Durchblutung und Motivation. Kühle Nuancen schenken Ruhe und Klarheit.

Energetisch trägt jede Farbe eine Qualität:

-  Blau bringt Fluss.
-  Violett öffnet Raum.
-  Orange entfacht Lebensfreude.
-  Gelb stabilisiert.
-  Türkis weitet Atem und Gedanken.

Dieser 7-Tage-Reset unterstützt:

- Leber & Darm
- Lymphe & Flüssigkeitshaushalt
- Nervensystem
- mentale Ausrichtung

Er folgt dem natürlichen Energieaufbau von **UNTEN nach OBEN**, von **INNEN nach AUSSEN**.

Mehr Licht. Mehr Energie. Mehr Bewegung in deinem System. 

Beginne **JEDEN Tag** (es steht nur 1x da)

mit:

Heißem Zitronenwasser (½ Zitrone auf 1 Liter)
→ reinigt, wärmt, bringt Fokus.
Während du trinkst denke dir:
„Ich starte klar und bewusst.“

Tag 1 – Wasser

Reinigung | Fluss | Loslassen

♥ Farbe: Blau

Morgenritual:

Heißes Zitronenwasser wie gewohnt.

Wirkung:

Hydriert, regt die Verdauung an, aktiviert sanft die Leberfunktion.

Zusätzlich:

- 2 Liter stilles Wasser über den Tag
- Bitterstoffe (Rucola, Löwenzahn, Chicorée)
- 20 Minuten zügiges Gehen

Energetisch:

Altes darf abfließen.

Schreibe auf: "Was darf ich loslassen?"

Tag 2 – Äther

Raum | Klarheit | Stille

♥ Farbe: Violett

Fokus: Nervensystem.

Praxis:

- 10 Minuten Atemlenkung
- 5 Minuten Stille
- Digitale Pause am Abend

Körperlich:


Bewusste Atmung senkt Cortisol, stabilisiert Herzfrequenzvariabilität.

Energetisch:

Zwischen ... - ... Räume öffnen neue Möglichkeiten.

Tag 3 – Feuer

Aktivierung | Wärme | Lebensfreude

 Farbe: Orange

Praxis:

- Wärmendes Frühstück (z. B. Porridge mit Zimt)
- 15 Minuten aktivierende Bewegung
- Gewürze wie Ingwer, Kurkuma

Feuer bedeutet hier:

Zirkulation, Verdauungskraft, INNERE Motivation.

Frage:

"Was will in mir wachsen?"

Tag 4 – Erde

Stabilität | Nahrung | Struktur

 Farbe: Gelb

Fokus: Darm & Struktur.

- Gekochtes Gemüse
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Handymfreie Essenszeiten

Körperlich:

Regelmäßigkeit stabilisiert Blutzucker und reduziert Stressreaktionen.

Energetisch:

"Ich stehe fest – auch wenn ich mich verändere."

Tag 5 – Luft

Weite | Atem | Ausdruck

 Farbe: Türkis

- 30 Minuten an der frischen Luft
- Schulter- und Brustöffner (z. B: mit Yogaübungen)
- Tiefe Atmung

Die Lunge ist das Tor zwischen Innen und Außen.

Gedanke:

"Ich erlaube mir Weite."

Tag 6 – Integration

Fluss & Bewusstsein

  Farben: Blau & Violett

- Viel trinken
- Journaling
- Sanfte Bewegung

Was hat sich verändert?

Tag 7 – Neuausrichtung

Kraft | Umsetzung | Weite

   Farben: Orange, Gelb & Türkis

- Vision notieren
- Erste konkrete Handlung setzen
- Raum im Zuhause schaffen (z. B: Entrümpeln)

Der **Reset** ist kein CRASH-Programm.

Er ist ein **BEWUSSTER ÜBERGANG**.

✨ Diesen Wochenvorschlag kannst du für 12-Wochen nehmen

Der **Elemente-Rhythmus** wiederholt sich, fange bei Montag wieder an.

- **Wasser** beruhig
- **Äther** öffnet Raum & Vision (das mag der Frühling)
- **Feuer** wärmt & aktiviert
- **Erde** stabilisiert & nährt
- **Luft** klärt & strukturiert

Der Rhythmus ist leicht einzuhalten – **auch mit Arbeit, Familie, im Alltag** – und baut Woche für Woche eine **tiefe innere Balance** auf.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

Der vollständige 3-Wochen-Plan, aufgebaut für einen **12-Wochen-Zyklus**, ist im **neuen** (juhuuu) [Online-Shop](#) erhältlich. Dort findest du die detaillierte **Tagesstruktur**, erweiterte **Bewegungssequenzen**, konkrete **Rezeptangaben**, **Duftimpulse** und klare **Wochenreflexionen**.

Dieser Plan ist kein schneller Impuls!

Er ist ein **Aufbauprogramm für dein Nervensystem**, deinen **Stoffwechsel** und **deine INNERE Ausrichtung!**

Wenn du spürst, dass **dein Frühling** mehr sein darf als nur eine Jahreszeit – dann ist jetzt der richtige Moment zu starten. 🌱

Hast du **Fragen?** Melde dich gern. Und ...

... ob **Einzelsitzung** oder **Workshop** – ich begleite dich gerne mit **sanfter energetischer Arbeit**, **Wissen & praktischen Tools**.

Vereinbare dir hier deinen Termin

<https://energetik-mensch-in-balance.at/kontakt>

Herzlichst ❤️

© Michaela Hammerschmidt

PS: Mein liebevoll erstellter Infotext darf gerne, mit dem Verweis auf mich als Erstellerin,

geteilt werden. Danke für deine Wertschätzung!

Hinweis:

Meine Arbeit dient der Aktivierung und Harmonisierung der körpereigenen Selbstregulation. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson.