

## Sommer & Feuerenergie

### Wenn das Leben nach außen tanzt

Der **Sommer** trägt eine besondere Qualität in sich. Die Tage sind länger, heller und aktiver. Viele Menschen spüren jetzt mehr **Bewegungsdrang**, mehr **Sehnsucht nach Begegnung, Freiheit und Ausdruck**. Das innere Feuer möchte sichtbar werden.

Im **Element Feuer** liegen:

- Lebensfreude
- Begeisterung
- Herzenswärme
- Kreativität
- Kommunikation
- Leidenschaft
- Bewegung

### **Das Feuer bringt Menschen zusammen.**

Wir sitzen länger draußen, lachen mehr, reisen, tanzen, genießen das Licht und die Natur. Der Körper fährt hoch wie eine Sonnenblume, die sich automatisch dem Licht entgegenstreckt.

Doch genau hier liegt auch die **Herausforderung des Sommers**.

**Zu viel Feuer** kann den Menschen „**austrocknen**“.

**Nicht nur körperlich** durch Hitze und Flüssigkeitsverlust, sondern **auch emotional und energetisch**.

**Typische Zeichen** eines überlasteten Feuer-Systems können sein:

- innere Unruhe
- Schlafprobleme
- schnelle Erschöpfung trotz Sonne
- Kreislaufprobleme
- Gereiztheit
- emotionale Überreizung
- Nervosität
- Hitzewallungen
- Konzentrationsprobleme
- das Gefühl, nie wirklich zur Ruhe zu kommen

Viele Menschen glauben dann:

„Ich müsste mich doch energiegeladen fühlen, es ist doch Sommer.“

Doch das **Nervensystem** erlebt den Sommer oft wie ein dauerhaft geöffnetes Fenster: **mehr Licht, mehr Geräusche, mehr Termine, mehr soziale Reize, mehr Aktivität.**

Darum braucht **gesundes Feuer** immer **Balance**.

In der 5 Elemente Balance wird das Feuer nicht gebremst, sondern begleitet.  
Es darf **leuchten, ohne auszubrennen**.  
Es darf **wärmen, ohne zu überhitzen**.

Gerade im Sommer wird deshalb der **bewusste Ausgleich** wichtig:

- Wasser zur Kühlung und Regeneration
- Äther für Weite und Durchatmen
- Erde zur Stabilität
- Luft für sanfte Bewegung und Leichtigkeit

So entsteht kein hektisches Sommerfeuer, sondern ein lebendiges, nährendes **Strahlen von INNEN heraus**. ✨

## 7 Tage Sommer Balance

... im Rhythmus der 5 Elemente 🌻

Dieser Sommer-Plan ist kein strenges Programm.  
Er ist eine **Einladung**, den Körper wieder mit der natürlichen Sommerenergie zu verbinden, ohne das Nervensystem zu überfordern. Auch wenn du nur 1 Vorschlag pro Tag machst ist das völlig in Ordnung.

Im **Mittelpunkt** steht das Element **Feuer**:  
**Lebensfreude, Herzenergie, Bewegung, Ausdruck und Lebendigkeit.**

Gleichzeitig begleiten dich:

- Wasser zur Regeneration
- Äther für innere Weite
- Erde für Stabilität
- Luft für Leichtigkeit und Flow

Jeder Tag setzt einen kleinen Schwerpunkt.  
Nicht perfekt sein. Sondern spüren. 🌿

**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 - Ankommen im Sommer

### Am Morgen

- Heißes Zitronenwasser
- 5 Minuten bewusst draußen stehen
- Sonnenlicht in die Augen aufnehmen (ohne direkt in die Sonne zu schauen)

### Körper

#### Sanfte Bewegung:

- lockeres Gehen
- GROOVE / Tanzen
- Mobilisation
- Kreisen der Schultern und Hüfte

### Ernährung

#### Leicht und frisch:

- Gurke
- Beeren
- Kräuter
- gedünstetes Gemüse
- genügend Wasser

### Feuer-Impuls

#### Frage dich:

"Was möchte in meinem Leben wieder lebendig werden?"

### Abend

Beine hochlagern  
Hand aufs Herz  
3 tiefe Atemzüge

## Tag 2 - Wasser nähren

Sommerhitze trocknet oft unbemerkt aus.

### Fokus

Hydratation und Nervensystem beruhigen.

**Heute besonders:**

- stilles Wasser trinken
- Kräutertee
- wasserreiche Lebensmittel
- Pausen einbauen

**Unterstützend**

- Fußbad
- kaltes Abduschen der Beine
- Barfußgehen

**Emotional**

**Nicht jede Einladung braucht ein Ja!**

**Wasser lehrt uns:  
Auch Rückzug ist gesund.**

**Tag 3 - Feuer bewusst stärken 🔥**

Heute darf Energie fließen.

**Bewegung**

Etwas, das Freude macht:

- Tanzen
- Schwimmen
- Radfahren
- Lachen
- Singen

**Ernährung**

Warme Mittagshauptmahlzeit:  
damit Verdauung und Energie stabil bleiben.

**Herzenergie**

Schicke heute bewusst einem Menschen Wärme:

- Nachricht
- Umarmung
- ehrliches Zuhören

## Abend

Bildschirmzeit reduzieren.  
Feuer braucht auch Ruhephasen.

## Tag 4 - Erde stabilisiert 🌽

Nach aktiven Tagen braucht das System Halt.

### Fokus

Rhythmus und Struktur.

### Heute:

- langsam essen
- bewusst kauen
- Handy-Pausen
- Ordnung in einem kleinen Bereich schaffen

### Erdende Lebensmittel

- Hafer
- Reis
- Kartoffeln
- Karotten
- Hirse

### Nervensystem

Langsamkeit ist kein Stillstand.  
Sie ist Regulation.

## Tag 5 - Luft bringt Leichtigkeit 🌬️

Heute darf wieder mehr Bewegung entstehen.

### Bewegung

- Spaziergang im Schatten
- Atemübungen
- Dehnen
- Schwingen
- freies Tanzen

### Atem

Atme bewusst länger aus als ein. Das signalisiert Sicherheit an das Nervensystem.

### Sommer-Seele

Weniger Grübeln.  
Mehr Himmel anschauen.

### Tag 6 - Äther öffnet Raum ✨

Der Sommer braucht nicht nur Aktivität.  
Er braucht auch Weite.

#### Heute:

- bewusst langsamer sprechen
- Stille zulassen
- Musik hören
- Naturzeit ohne Handy

### Energetisch

Was darf leichter werden?  
Was musst du nicht mehr festhalten?

### Abendritual

Lavendelduft im Raum  
oder einfach Fenster öffnen und Nachtluft spüren.

### Tag 7 - Integration & Balance ☀️

Heute wird nichts optimiert. Heute wird wahrgenommen.

#### Rückblick

- Was hat dir gut getan?
- Wann war dein Körper entspannt?
- Wo war dein Feuer lebendig?
- Wo war es zu viel?

#### Ritual

Schreibe 3 Dinge auf:

- die du nähren möchtest
- die du loslassen möchtest
- die dir Freude machen

## Abschluss

Der **gesunde Sommer** entsteht nicht durch Dauerleistung, sondern durch den Wechsel aus:

- **Aktivität und Ruhe**
- **Wärme und Kühlung**
- **Bewegung und Regeneration.**

So wird **Feuer zu Lebensenergie** statt zu Erschöpfung. 🔥🌿

🌟 Diesen Wochenvorschlag kannst du für 12-Wochen nehmen

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

- **Wasser** beruhigt
- **Äther** öffnet Raum & Vision
- **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.

Zur besseren Handhabung drucke dir das **PDF** gerne aus und begleite **dich** Schritt für Schritt durch **deinen persönlichen SOMMER**.

## Wenn du tiefer einsteigen möchtest:

Der vollständige 4-Wochen-Plan,

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

### 🌟 SOMMER-ESSENZ:

Nicht mehr tun, sondern **bewusster schwingen**.  
Im **eigenen Rhythmus** zwischen **Feuer und Ruhe**.

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

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

... ob **Einzel-sitzung** 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.