



Fra Stresscoach Mai-Britt Schwab

Sommer tider er som skabt til balance i krop og sind – til at genoplade batterierne, og hvile lidt på laurbærrene. Balance opnås når antistresshormonerne gør sit indtog i kroppen. Der er god grund til at nyde den mere varme i luften, børnene hvis man har nogen, kæresten, vennerne, fordi kærligt samvær stimulerer antistresshormonet. Antistresshormonet hedder oxytocin og skaber mange fortræffeligheder i krop og psyke. Læs mere nedenfor om hvordan.

Ro og hvile – den indre kærlighedsnektar

Ro – hvile- varme – afspænding – massage- kærligt samvær – god mad – vederkvægende drikke stimulerer oxytocin – hormonet som til gengæld stimulerer: ro, hvile, fordøjelse, nedsat puls, nedsat kolesterol, øget immunforsvar, kreativitet og de indre selvhelbredende kræfter og meget mere. Lyder det for godt til at være sandt, så er der faktisk forskning bag.

Ikke nok med det, men det holder også længe i kroppen. Så at sørge for at sommeren kommer til at fyldes med nydelse og ikke stress, er altså som at sætte ind på den indre bankkonto. Så gå i gang med det samme - hvorfor fylde livet med stress når der er bedre muligheder?

Kilde: Kerstin Moberg, Ro og Berøring, 2006.

Mangler du inspiration til afspænding er der tilbud nu **kun** for nyhedsbrevabonnenter – **køb en cd for 99,- + porto** – og fyld sommeren med afspænding og genopladning, så snart du har mulighed for det.

Særligt tilbud i klinikken i august, på prøvebehandling i afspænding og prøvetime i små grupper. Det fortæller jeg meget mere om i det næste nyhedsbrev i slutningen af juli måned. God sommer. Kærlig hilsen Mai-Britt

MAI-BRITT SCHWAB

Du kan sende dette nyhedsbrev til venner og familie.

Du kan tilmelde dig til nyhedsbrevet her: [TILMELDING](#)
Afmelding af nyhedsbrevet: [AFMELDING](#)

Hvis du har nogle spørgsmål vedrørende stresshåndtering er du velkommen til at sende en mail til Mai-Britt Schwab: stress@m-schwab.dk
For yderligere information om Huset Schwab: www.husetschwab.dk