

LUFT

Das Ziel :

Mehr innere Balance durch ausgeglichene Elementarkräfte in Körper, Geist und Seele.

Für die Dusche bieten wir Ihnen die basische 4-Elemente-Seife Luft an.

Zum basic world 4-Elemente-Sortiment gehört die 100% naturreine ätherische Duftmischung Luft . Damit können Sie auch das ebenfalls erhältliche 4-Elemente Potpourri Luft (ein dekorativer, duftender Raumblickfang) nach gewünschter Intensität weiter beduften.



Das basische Badesalz Element Luft

Sie haben das basische Badesalz Element Luft ausgewählt.

War Ihnen der Duft spontan angenehm? Gut gewählt, denn Ihr Riuchsinn, der Ihnen über das limbische System im Gehirn spontan und unbewusst zu verstehen gibt, was "zu Ihnen passt" trügt Sie nicht.

Vielleicht haben Sie auch reflektiert "Ich wünsche mir mehr Leichtigkeit in meinem Leben. Ich möchte flexibler, wendiger, lebendiger und beschwingter sein."

Sind Sie astrologisch definiert ein Luftzeichen, wie Wassermann, Zwilling oder Waage bzw. haben eines dieser Zeichen als Aszendenten? Dann fühlen Sie sich in diesem Element zu Hause und werden vielleicht schmunzeln, wenn Sie in dieser Info "Lufttyp ausgeglichen" und "Lufttyp unausgeglichen" lesen.

Sind Sie astrologisch ganz und gar kein Luftikus? Dann möchten Sie eventuell Anteile dieser Luftqualitäten in Ihr Leben einladen.

Die Ayurveda Kundigen bezeichnen luftbetonte Menschen als "Vatatyphen".

Die Chinesische Medizin bezeichnet die Luft als "Yangenergie". Die alten Kelten ordneten das Element Luft der Himmelsrichtung Osten zu und die Farben Hellblau und Hellgrün.

All diese Ansätze sind richtig.

Wir, das basic-world Team, haben uns für Sie eingehend mit dem Element Luft beschäftigt und Produkte kreiert, die Ihnen dabei helfen können, diese Energie in Ihrem Leben zu stärken.

Als ganzheitlich denkendes Unternehmen sind wir der Überzeugung, dass Balance in Körper, Geist und Seele die Basis für Gesundheit und ganzheitlich verstandene Schönheit voller Ausstrahlung darstellen.

Sie halten unsere basische Badesalzmischung Luft in Händen. Die basische Zusammensetzung ermöglicht die Entsäuerung über die Haut.

Eine aus Wildsammlung stammende Kräutermischung (Akazie, Taubnessel, Himbeerblätter, Verbene, Melisse, Hopfen, Fenchel, Schafgarbe, Odermenning) sowie ätherische Öle (Zitrone und Grapefruit) und natürliche Farben verleihen der Badesalzmischung Luft ihre wunderschöne Wirkung.

Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit- falls Sie noch mehr Duft pro Bad zufügen möchten dies mit Hilfe unserer einzeln erhältlichen ätherischen Duftmischung "Luft" zu tun. Bitte noch maximal 7 Tropfen einem Vollbad zugeben.

LUFT

Selbsttest:

Leben Sie die Qualität des Elements Luft?

Fragen Sie sich:

Bin ich einfallsreich?

Kann ich gut mit Menschen kommunizieren?

Kann ich mich an meine Umgebung locker-flexibel anpassen?

Gehe ich mit offenen Augen und Ohren durch die Welt?

Kann ich andere Menschen mit meiner Fröhlichkeit anstecken?

Starte ich frühmorgens beschwingt und voller Tatendrang in den Tag hinein?

Fühlt sich mein Geist klar und wach an?

In welchen Bereichen Ihres Lebens möchten Sie mehr Leichtigkeit?

Lufttyp unausgeglichen / ausgeglichen

Der unausgeglichene Lufttyp - zu viel Luft oder Blockaden

Körper: Unruhig-zappelig, angespannt, untergewichtig, hager, Gelenke neigen zu Steifigkeit, trockene, pergamentartige Haut, Neigung zu blauen Flecken. Blähungen, zuviel oder zuwenig Nahrungsaufnahme. Augen trocken, nervöses Lidzucken.

Emotionen: Voller Sorgen, ängstlich, schreckhaft, Stimmungsschwankungen.

Wahrnehmung: Überempfindlich, desorientiert, leicht verwirrt.

Geist: Nervös, unruhig, unkonzentriert, vergesslich, übersensibel, schreckhaft, ängstlich.

Sprache: hastig, "den Faden verlierend", viel sprechend, eventuell stotternd.

Lebensstil: Neigung zu häufigem Ortswechsel und dazu, viel zu beginnen und nicht zu Ende zu führen. Häufige Berufswechsel, Orientierungslosigkeit.

Der ausgeglichene Lufttyp:

Körper: leichter, feingliedriger Körperbau, schnell, gelenkig, flexibel-beweglich, schmale Gelenke, meist schmales Gesicht, schmale Hände mit langgliedrigen Fingern, schmale Füße, liebt regelmäßiges und warmes Essen, mag süß und salzig, kann sich leicht erholen, liebt warme Ölmassagen.

Emotionen: fröhlich, leicht, Heiterkeit verbreitend.

Wahrnehmung: feine, exakte Wahrnehmung, gutes Gehör, Sinn für Musik.

Geist: schnell denkend, wach-wendiger Geist mit rascher Auffassungsgabe, vor Ideen "sprudelnd", immer in Bewegung befindlicher Geist.

Sprache: eloquent, schnell, flüssig.

Lebensstil: reist gerne und ausgiebig - Interesse an fremden Kulturen, kreativ und erfinderisch, musisch und künstlerisch.



LUFT

Die Bademeditation Element Luft

Bevor Sie in Ihre warm-duftende Badewanne mit dem Elementebadesalz Luft steigen, bereiten Sie vor:

Ungestörte Ruhe.

Zeit - mindestens 1 Stunde für sich organisiert.

Warme, kuschelige Handtücher griffbereit, Bademantel griffbereit, Kerze auf feuerfester Unterlage angezündet. Peelingrubbelhandschuhe oder Badebürste griffbereit plus kleines Handtuch zum Schweißabwischen.

*Stichwort Kreativität:
Legen Sie vorsichtshalber
Papier und Stift bereit!*

Im Sommer können Sie frisch gepresstes Zitronen- oder Limonenwasser mit Eiswürfeln oder auch einmal leckeres Zitroneneis genießen.

Stellen Sie sich eine Kanne mit dem 4-Elementtee Luft griffbereit neben Ihre Badewanne. Ihr Badegetränk/Snack Element Luft - gehört ebenso griffbereit daneben: Bereiten Sie sich einen Obstsalat mit Zitronenhonigdressing zu oder bestreichen Sie ein warmes Toastbrot mit Lemoncurdaufstrich. Kaubonbons mit Zitronengeschmack oder ein leichtes, mit Zitronenöl aromatisiertes Joghurt könnte ein weiterer Bestandteil Ihres Badesnacks sein. Bereiten Sie sich, falls Ihnen einmal kalt sein sollte eine heiße Zitrone aus frisch gepresstem Zitronensaft und heißem Wasser zu. Fügen Sie zum Süßen Honig zu.

Nehmen Sie 4 gehäufte Esslöffel basisches Badesalz Element Luft und geben Sie dieses entweder direkt in das einlaufende Badewasser oder lösen Sie die Mischung zuerst in einer Tasse mit sehr heißem Wasser auf und geben die Lösung dann ins Badewasser. Optimal - auch für den Kreislauf - sind 37-38 ° C.

Genießen Sie die ersten 10 Minuten im Wasser. Genießen Sie die Wärme und den Duft. Atmen Sie bewusst aus und geben Sie mit jedem Ausatmen Alltag und Anspannung ab. Entspannen Sie sich.

Nach 10 Minuten beginnen Sie damit, ihren gesamten Körper abzurubbeln. Durch das basische Badewasser beginnt Ihre Haut jetzt, Säuren abzugeben. Sie erkennen dies daran, dass das Wasser von Ihrer Haut stärker abperlt. Eine intensive Eigenfettung setzt ein.

Trinken Sie etwas von Ihrem Getränk, richten Sie Ihren Blick auf die Kerze und schließen Sie nun Ihre Augen (sichere und bequeme Lage vorausgesetzt, alternativ einfach die Augen geöffnet lassen).

Bitten Sie die Kräfte der Luft um Unterstützung.
Sie wünschen sich Reinigung, Erfrischung und Leichtigkeit für Ihren Körper.

Reisen Sie mit Ihrer inneren Wahrnehmung in den Süden, nach Süditalien zu einer erhöht liegenden Meeresküste. Frische, klare Luft heißt Sie willkommen. Sie riechen den herrlich zarten Duft reifer Zitronen. Sie sehen einen hoch über dem Meer liegenden Zitronenhain, betreten diesen und suchen sich einen bequemen Platz unter einem Zitronenbaum. Setzen Sie sich auf den warmen Boden, lehnen Sie sich mit dem Rücken an den Baum, geben Sie mit jedem Ausatmen Spannung ab, atmen Sie mit jedem Zug frischen Zitronenduft ein.

Genießen Sie es, sich in der Natur dieses Zitronenhains geborgen zu fühlen. Lassen Sie Ihren Blick in die Weite des transparent blauen Himmels über dem Meer schweifen. Beobachten Sie weit oben schwebende Möwen und verbinden Sie sich mit ihrer Leichtigkeit.

Richten Sie Ihre innere Konzentration auf das Element Luft: Möchte Ihnen die Luft etwas mitteilen ?

Seien Sie offen für innere Bilder und Symbole.

Nehmen Sie den Zitronenduft wieder wahr.

Bedanken Sie sich nun bei den unterstützenden Energien der Luft.
Öffnen Sie Ihre Augen wieder, bewegen Sie Ihre Beine in der Badewanne.

Waschen Sie erneut Ihren Körper mit dem Waschhandschuh oder der Badebürste. Nehmen Sie einen Schluck Getränk und genießen Sie Ihre restliche Badezeit, maximal gesamt 60 Minuten.

Notieren Sie Ihre Ideen, die Sie während Ihrer Bademeditation hatten auf einem Blatt Papier.



RÜDIGER SEEMANN KG

LUFT

Literaturtipps :

*Dr. Michael Worlitschek
Original Säure-Basen-Haushalt
Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern
Haug Verlag,
ISBN 3-8304-2040-4*

*Doris Wroblewski
Gesundheit aus der Küche der Natur - Basische Kost
ISBN 978-3-00-021389-2*

Wenn Sie daran interessiert sind, empfehlen wir Ihnen, mit dem Händler/der Händlerin zu sprechen, bei der/dem Sie das BasenBad Luft erworben haben.

IMPRESSUM

INTRO ist die Fachinformation der Rüdiger Seemann KG

Verantwortlich für den Inhalt:

Rüdiger Seemann KG
Steingauer Strasse 10
D-83623 Dietramszell—Lochen
Fon (08027) 908490
Fax (08027) 904 98 23
www.basic-world.com
info@basic-world.com

Redaktion:

Susanne Seemann
Rüdiger Seemann

Die bewährte Entsäuerung mit den basic world Produkten

Die Luftelementprodukte sind Bestandteile unseres umfangreichen Konzeptes zur ganzheitlichen Entsäuerung und Entschlackung des Organismus.

Eine bewusste, säurefreie Ernährung bildet während Ihrer Entsäuerungskur die ideale Basis.

Wir empfehlen Ihnen für die Gesundheitspflege, 2 mal pro Jahr eine gezielte 1- monatige Entsäuerungskur mit gleichzeitiger Entlastung und Aufbau Ihres Verdauungssystems. Ideal dafür sind Frühjahr und Herbst.

Ziel sollte es sein, dass Sie mehr Gefühl für Ihren Körper und dessen Verschlackungszustand entwickeln. So können Sie auch nach einer Monatskur im Alltag Produkte aus unserem Nahrungsergänzungssortiment einsetzen. Nicht nach irgend einem Plan, sondern nach Ihrem Gefühl. Zum Beispiel KräuterBasen nach einem schweren Essen kauen, den Darm regelmäßig mit ProbioBact unterstützen, Powerbasen mit Guarana statt zuviel Kaffee oder Sango-Basen für gesunde und stabile Knochen.

Für alle, bei denen es besonders schnell gehen soll, haben wir die BlitzBasen entwickelt. Ein basisches, blitzschnelles Basenpulver plus Acerola-, Weißdorn-, Feigenkaktus, Süßlupine, Zitronen- und Orangenpulver, das Sie in Obst- oder Gemüsesaft einrühren können, um sich sofort wohler fühlen zu können.

Für eine individuelle Monatskurpackung mit unseren Produkten BlitzBasen, SangoBasen, KräuterBasen, PowerBasen, DetoxBasen, ProbioBact, Clean-Out Tee, BasenBad und SaunaSalz erhalten Sie vom Ihrem Fachhändler sicherlich ein freundschaftliches Angebot.

Hier die Stichpunkte zu unserem seit Jahren bewährten Sortiment für ein basischeres Leben:

CleanOut Tee zum Lösen von sauren Abfallprodukten.

BlitzBasen können blitzschnell zuviel Säuren neutralisieren.

ProbioBact, das Profiprodukt für Ihren Darm.

DetoxBasen zum Ausleiten.

KräuterBasen zum Wohle von Leber und Galle.

SangoBasen für den nachhaltigen Aufbau der Mineralstoffdepots.

PowerBasen für energiereiche Tage und Nächte.

Basische Badesalze (Urmeer Badesalz, 4-Elemente-Basenbäder und Mystik Spa Badesalz-Körperbutterduos) zur Säureausleitung über die Haut.

SaunaSalz zur effektiven Entsäuerung über die Haut während des Saunabesuchs.

Nicht zuletzt: Denken Sie daran - tägliche Bewegung im Freien (Belastung im aeroben Bereich) unterstützt Sie dabei, Säuren über die Lungen abzuatmen, regt Ihre Wadenmuskelpumpe an. Damit beugen Sie Gefäßproblemen vor, regen Herz- und Kreislauf an und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Nehmen Sie sich die Zeit und investieren Sie in die Gesundheitspflege Ihres kostbaren Körpers - er ist der Tempel Ihrer Seele.