

# Tankstellen fuer Koerper & Seele

Beigesteuert von Martina Pegutter  
Donnerstag, 4. März 2010

(PREGAS) Sie kennen das sicherlich auch. Sie stehen mit dem sprichwörtlich linken Fuß zu erst auf und haben noch bevor Sie die Augen richtig geöffnet haben, ein komisches Gefühl, was Ihre Tagesform und Leistungskraft für den kommenden Tag angeht.

Das kann verschiedene Gründe haben. Vielleicht klopft eine Erkältung bei Ihnen an oder die vergangene Zeit war stressig und vermehrt durch negative Situationen und Probleme beeinflusst. Wenn´s kommt, dann kommt es meistens dicke und vor allem immer alles zusammen.

Eine gewisse Zeit schafft man trotzdem alles mit Organisationsgeschick, positivem Denken und einer gewissen Disziplin. Ganz nach dem Motto &bdquo;nur nicht unterkriegen lassen", schleppt man sich durch den Tag, den Job und das private Haushaltschaos. Es muss ja gemacht werden. In den seltensten Fällen rettet einen ein guter Engel und wenn doch, dann meist nur kurzzeitig.

Und dann ist der Moment gekommen, wo man denkt: &bdquo;Ich kann nicht mehr". Alles wird einem auf einmal zu viel und die leichtesten Aufgaben scheinen zu unüberwindbaren Hürden zu werden. Nein, denken Sie jetzt nicht, die Autorin steckt in einer depressiven Phase. Vielmehr ist es doch so, dass diese Situationen hin und wieder jeden von uns im Laufe des Lebens heimsuchen. Und dann? Ja, was dann.... man braucht eine Auszeit für die Seele, damit der Körper wieder zu Kräften kommt.

Nun geht es nicht darum, sofort seinen Hausarzt aufzusuchen, um die nächste Kur zu beantragen, auch wenn man in solchen Momenten glaubt nur eine intensive Heilbehandlung könnte einem jetzt noch helfen.

Wir glauben nicht, dass dies nötig ist, vielmehr stellen wir die Behauptung auf, dass es erst gar nicht so weit kommen muss. Warum müssen die Energietanks erst bis zum letzten Tropfen aufgebraucht sein, bevor wir Menschen merken, dass es an der Zeit ist, mal wieder etwas nur für sich selbst zu tun? Wenn wir genau in uns hineinhören und das leise Anklopfen von Körper & Seele erst nehmen würden, dann wären wir langfristig gesehen wesentlich leistungsstärker, schöpferischer und aktiver.

Aber was erzählen wir Ihnen da? Das wissen Sie selbst genauso gut wie wir. Nur hatten wir das Bedürfnis, Ihnen dieses &bdquo;Krankheitsbild" und das dazugehörige Rezept noch einmal vor Augen zu führen.

Kommen wir nun zum Wesentlichen - dem REZEPT.

Für einen vollen Energietank benötigen Sie folgende Zutaten: Spontanität, Reise- oder Abenteuerlust, feinschmeckerische Fähigkeiten, etwas Zeit und den festen Willen, sich selbst mal wieder zu verwöhnen und, ach du Schreck auch etwas Geld zum ausgeben und zwar nur für sich. Alle Zutaten sind im täglichen Leben und Ihrem Inneren zu finden.

Nun machen Sie sich auf die Reise, denn sicherlich haben Sie verstanden auf was wir hinaus wollen. Sobald Sie diesen Artikel zu Ende gelesen haben und das wird in Kürze der Fall sein, surfen Sie durch das Buchungsportal hotel-restaurant-broker (hr-broker) und buchen für sich einen entspannten (Kurz-)Urlaub oder einen erlebnisreichen Restaurantbesuch.

Wir versprechen Ihnen, dass Sie bei all den Angeboten Ihre ganz persönliche Energie-Tankstelle finden werden. Und noch einen Tipp zum Schluss: diese Medizin ist nicht Verschreibungspflichtig und rein homöopathisch ... deshalb dürfen Sie sie ruhig öfter &bdquo;einnehmen". Auch weil sowohl Ihre Seele als auch Ihr Körper es mit Sicherheit verdient haben.

[www.hotel-restaurant-broker.com](http://www.hotel-restaurant-broker.com)