



## 16 Impulse für Dein Sinnliches Erleben im Alltag

1. Lass Dir mal wieder eine heiße Badewanne ein, stell Dir ein paar Kerzen auf, und gönn Dir evtl. noch einen Schuss Sahne ins Badewasser, das macht Deine Haut seidig weich! Wenn Du magst, mach Dir schöne Musik an, genieße sinnliche Zeit ganz für Dich.
2. Nutze den Schaum beim Einseifen in der Dusche für ein sinnliches Fest, mach das ganz bewusst, langsam und mit Hingabe, schließ Deine Augen und erkunde Deinen Körper. Perfekt für die kleine, sanfte Brustmassage.
3. Das anschließende Trockenrubbeln und liebevolle Eincremen kann sich wunderschön anfühlen und Dir die Möglichkeit wieder mal ins Bewusstsein zu rufen ist Selbstliebe pur.
4. Kennst Du diesen Kopfrechen, wie oben im Bild? Ihn selbst zu verwenden ist schon echt toll, und wenn Du jemanden hast zum Austausch - das ist auch super!! Ich krieg davon eine wunderbar angenehme Gänsehaut und Du?
5. Tropfe vorsichtig etwas Honig auf Deine/seine/ihre Haut und dann nutze Deine Zunge. Dabei werden gleich mehrere Deiner Sinne angesprochen und nutze gerne Deine Phantasie, denn das geht nicht nur mit Honig.
6. Achte beim Essen mal sehr bewusst und langsam auf die Wahrnehmung Deiner Sinne!  
Wie sieht Dein Essen vor Dir aus? Schon das kann ein Fest für Deine Augen sein. Schnuppere daran, was nimmst Du wahr? Lläuft Dir das Wasser im Mund zusammen?  
Jetzt kommt das Schmecken! Wow, jeden einzelnen Bissen, hmm... stell Dir vor, es ist Sommer und Du hast eine reife, ganz rote, duftende Erdbeere in der Hand und Du beißt rein, spürst den wunderbaren Geschmack auf deiner Zunge 😊, ..... Du magst keine Erdbeeren? Es ist Winter? Deine Phantasie braucht keine Grenzen! natürlich geht diese Übung auch super gut mit Weihnachtsplätzchen und anderen Lebensmitteln.

7. Noch was für den Sommer: ein leckeres Eis mit Waffel in Deiner Hand kannst Du sehr bewusst und tantrisch schlecken! Zungentraining und Pure Pleasure!

8. Für mich ist auch ein Friseurbesuch ein sinnliches Erlebnis, mir die Haare kämmen und föhnen zu lassen, yesss. Magst Du das auch so? Das eignet sich, vorausgesetzt, Du hast Freude daran, prima als Partnerübung für daheim (mein Mann liebt es, mir die Haare zu föhnen).

9. Buche Dir eine Massage, z.B. eine Wellnessmassage, ThaiMassage, TAO-Massage oder eine TantraMassage 😊 TAO/Tantra ist bei mir möglich. Vielleicht ist das auch was für Deinen nächsten Wunschzettel?

10. Für eine kleine Massage daheim nehme ich meist Kokosöl, das ist übrigens für ein Selbstliebe-Ritual klasse geeignet.

Eine andere Möglichkeit, wenn Du z.B. kein Öl nehmen magst, eine sinnliche Massage geht super mit Babypuder, damit kannst Du leichter über die Haut gleiten.

11. Was findest Du in Deinem Zuhause, was sich einfach toll anfühlt auf Deiner Haut? Wie wäre es mit einem Seidentuch, einem Stück Fell oder einem Rasierpinsel/Schminkpinsel? Mach den Test, Du wirst staunen!

Welche Stellen an Deinem wunderbaren Körper mögen am liebsten verwöhnt werden, welche hast Du bisher noch gar nicht als ansprechbar entdeckt?

Du möchtest erfahren, wie es ist, so verwöhnt zu werden? Dann vereinbare gerne einen Termin mit mir.

12. Verabrede Dich mit Deinem Partner/Freund/Freundin zum gegenseitigen achtsamen Massieren, für viele ist z.B. eine Fußmassage toll oder die Schultern, der Nacken, der Rücken... Schau, womit es Dir/euch wohl ist.

13. Beobachte Deinen Atem, spür Deinen Ein- und Ausatem und mit der Zeit auch den Raum zwischen den Atemzügen, das bringt Dich direkt ins Jetzt. (dazu gibt es eine Extra-Anleitung von mir als Audio, ich schick sie Dir gerne auf Anfrage)

14. Nutze Deinen Ausatem, um ihn auf Deiner/seiner/ihrer Haut spürbar zu machen:

durch Hauchen oder mit gespitzten Lippen oder durch Deine Nase. Das kann sehr anregend sein, vielleicht kitzelt es? Probier es aus, sei neugierig, finde die Möglichkeiten.

15. Wie wär's mit Tautreten am Morgen? Barfuß ein paar Schritte über eine vom Morgentau noch feuchte Wiese gehen? Falls grad Winter ist und sogar Schnee liegt, hat das auch seinen Reiz!

16. Hast Du schon mal Wechselduschen probiert? Ja, ich geb zu, es ist etwas Überwindung nötig, macht jedoch so schön wach und bringt Dich mit Sicherheit direkt ins Jetzt und damit in Deinen Körper!

Beginne mit Warm und wechsele zu Kalt, jeweils für 20-30 Sekunden und je 5 Mal insgesamt, Du kannst das gerne langsam steigern. Das steigert das Immunsystem, fördert die Durchblutung Deiner Haut und anschließend kannst Du wieder mit Impuls Nr. 3 weitermachen.

Oh, da fällt mir noch was ein:

Noch eine kleine Herausforderung, Dich mehr zu spüren:

Mach jemandem ein Kompliment oder sprich einen geheimen Wunsch aus, gibt es etwas, was Du lange schon aussprechen wolltest?

Dein Körper reagiert auf ausgesprochene Worte mehr als wenn Du sie nur denkst, mal ganz abgesehen von Deinem Gegenüber! Beobachte das gerne, all die feinen Reaktionen im Körper, ist es Angst oder Aufregung?

Also, gib Dir einen Ruck: wem willst Du schon längst was Liebevolleres sagen? JETZT ist der beste Zeitpunkt, immer JETZT.

Ich hoffe, Du hast recht viel Freude beim Entdecken Deiner Möglichkeiten! Das Leben ist so bunt, wieviel schöner und lebendiger kann es sein, wenn Du wählst alles von Dir zu leben? Augenblicke und Momente der Sinnlichkeit, der Liebe und der Lust in Dein Leben mehr einzuladen, dafür hab ich einige meiner Impulse für Dich aufgeschrieben.

Such Dir Deine Lieblinge aus und sicher kannst Du diese Liste noch um einige Deiner eigenen Ideen erweitern, hast Du Deine Sinne erst mal geschärft, wirst Du noch vieles entdecken.

Lass mich sehr gerne an Deinen Ideen teilhaben, ich freu mich sehr über Dein Feedback.

Du willst mehr davon? Du möchtest endlich Deinen Körper mit allen Sinnen bewohnen, Dich lebendig und frei fühlen? Entdecke, was Dich in Deine Kraft bringt! Was ist möglich für Dich mit meiner Begleitung? Ich bin Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur, Berührungskoachin und Expertin für tantrische Körperarbeit und Aurachirurgin.

Melde Dich und vereinbare einen Termin für ein kostenfreies 30min. Erstgespräch mit mir.

Tel. 0172-8486015 oder per Mail [info@annettelaubenberger.de](mailto:info@annettelaubenberger.de)

Sehr gerne kannst Du als Frau in meiner kostenfreien Facebook-Gruppe "Gänsehautmomente mit Deinem Körper" dabei sein! Melde Dich einfach hier an. Klick auf den Link

<https://www.facebook.com/groups/1037479793348064/>

In meiner FB Gruppe bin ich immer wieder Live zu sehen, biete Input zu Möglichkeiten, die Dich inspirieren und berühren, Deine Fragen und Ideen zu Gänsehaut-Themen sind erwünscht.

