

**Susanne MARX: DIE HERZ ENERGIE METHODE**

Blutdruck senken, Stress abbauen, Selbstheilungskräfte aktivieren.

Audio-CD. TRIAS Verlag, Stuttgart 2019. 14.99.-

„Das Herz ist unser Energiezentrum. Wenn es aus dem Takt gerät, geraten nach und nach alle Systeme aus dem Takt, wir leiden unter Bluthochdruck, Erschöpfung, Schlaflosigkeit und einem schwächelnden Immunsystem“, lesen wir am Umschlag dieser Audio-CD. Um diesen negativen Aspekten entgegenzuwirken, findet man sieben Übungen, die man im Wesentlichen nacheinander machen sollte, wofür man ausreichend Zeit einplanen sollte, um jede Übung zirka fünf Minuten nachwirken zu lassen. Inhaltlich geht es zuerst um eine Einführung, anschließend wird die Herzintelligenz aktiviert, dann werden die Nerven beruhigt, um den Stress im Keim zu ersticken. Die folgenden Übungen betreffen die Aktivierung positiver Emotionen, damit man sich gut fühlt, man lernt, schwierige Situationen gelassen zu meistern und die Ängste besiegen, die Energiereserven wieder aufzufüllen und entspannten Schlaf zu finden und schließlich wieder sich selbst zu spüren. Die Autorin ist Lehrerin für verschiedene Methoden der energetischen Psychologie, sie beschäftigt sich intensiv mit der Verbindung zwischen Wissenschaft, Medizin und Spiritualität, im Zentrum steht für sie die Frage was warum wie wirkt.

