

A woman with blonde hair, wearing a bright pink puffer jacket and blue jeans, is sitting cross-legged on a large grey rock in a lush green forest. She is smiling and looking towards the camera. The background is a soft-focus green landscape with trees and foliage. In the bottom left corner, there are several mushrooms growing on the ground.

**Für ein prachtvolles und
gesundes Leben!**

Was erwartet Dich in diesem E-Book?

Gehe mit mir kurz auf eine **gedankliche** Reise:

Kannst **Du Dir vorstellen**, wie es wäre, wenn Du mit voller Kraft, Freude, Beweglichkeit durch den Wald rennst, tobst, springst? (wie ein Kind)

Schau **Dich jetzt** mal um, wie wunderschön die Natur sich in den unterschiedlichen Jahreszeiten, zur vollen Pracht immer und immer wieder neu verwandelt.

Hör mal kurz hin, die Ruhe, nur das Rauschen der Blätter und Bäume, der leichte Wind und ab und an das Singen der Vögel.

Spürst Du jetzt auf Deiner Haut den zarten Wind, wie er Dich streichelt und umarmt? Die Sonnenstrahlen die Dich liebevoll erwärmen.

Genau das hast Du verdient!

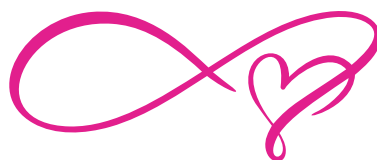
Dafür habe ich die [PRACHT-Methode] entwickelt, eine Kombination aus den weltweit ältesten und neusten natürlichen Techniken/Methoden, die Dich wieder in Deine volle Kraft setzten. **Mental und körperlich.**

Lernen **aufmerksam hinzuhören**, mit allen Sinnen - genau wie oben im Wald.

Hinhören, **WAS** will mein Körper mir erzählen, auf was will er mich hinweisen und Aufmerksam machen?

Für Deine **prächtige Zukunft** und Gesundheit!

Deine Martina



Über **Martina Pracht** **1-2**

Kurze Tipps & Tricks:

Tipp 1: Gute Laune & Freude - 6 TOP Tipps aus der Praxis **3**

Tipp 2: Super Immunsystem - 8 einfache Massnahmen **4**

Tipp 3: Das Immunsystem - Folgen einer Übersäuerung..... **5**

Tipp 4: Wir müssen aus der Angst raus! **6**

Tipp 5: Glückstränen versus Traurigkeit - Weinen befreit! **7**

Tipp 6: Liebe - Selbstliebe. Wie geht das bitte schön? **8**

Weitere Folgen und alltägliche Praxis-Fälle findest Du in meinem
PODCAST - YOGA Mental - Neue Gesundheitswege!

Kostenfrei auf allen gängigen Plattformen:



Im schönen Erbach im Odenwald (DE-Hessen) habe ich im Juni 1973 das Licht der Welt erblickt. Mit meiner Familie und auf dem Land gross geworden mit Tieren, bin ich mit 16,5 Jahren in die weite Welt (aus meiner Wahrnehmung) nach Neuss/Düsseldorf gegangen. Drei Jahre Berufsausbildung zur "Pferdewirtin Schwerpunkt Rennreiten" mit Abschluss in Köln.

In dieser Zeit fing meine Lebensgeschichte an. Vom Selbstmordversuch, zwei Kinder in der Schwangerschaft verloren, schwere Reitunfälle mit fast Querschnittslähmung, eine Scheidung und auch letztlich ein kompletter Berufswechsel, prägten meine Anschauung zur Welt extrem. Viele dieser Erfahrungen (die ich keinem wünsche) haben mir Einsichten in eine andere Welt, die "energetische Welt" und was es alles sonst noch so, ausserhalb unserer sichtbaren Welt gibt, gegeben.

Dafür bin ich sehr, sehr dankbar!

Heute als Mental Coach, Buchautorin in 2015 "Ratgeber Krise" gemeinsam mit meiner Schwester, als Unternehmerin mit 25-jähriger Berufserfahrung in unterschiedlichsten Branchen, als Mutter und Tierbesitzerin. Mein Vollblut Araber Wallach Jacky, begleitet mich seit seiner Geburt. Er wird im April 2022 dann 30 Pferdejahre jung.

Als gelernte Pferdewirtin Schwerpunkt Rennreiten, habe ich internationale Galopprennen auf grossen Rennbahnen geritten und gewonnen. Grösster Renn-Erfolg war 1992 das 1. Deutsche Araber Derby in Dresden (Gruppe I. Rennen).

Mein Vater ein Dipl. Ingenieur, meine Mutter eine begnadete Designerin. Väterlicher und Mütterlicherseits alles Ärzte, Lehrer, Förster. Mein Urgrossonkel Regierungsabgeordnete unter Adenauer.

Als umsetzungsstarke Unternehmerpersönlichkeit, mit einem ausgeprägten Gespür für Innovationen und Trends, wie 1997 die ersten Riesenposter an Hausfassaden, Vertrieb von Video on Demand (Filme über das Internet), im Jahr 2000 Mobile und Internetbasierte Mehrwertdienste, 2003 mit meinem eigenen Unternehmen «Mobile Applikation». 2009 wanderte ich mit meiner Familie in die Schweiz aus.

Nach weiteren 10 Jahren der Selbständigkeit mit Interims-Mandaten, vor allem im Management Vertrieb und Marketing in hauptsächlich Technologie Unternehmen, erfolgte die Einbürgerung als Schweizerin.

Meine Berufung zu erkennen, sollte eben Dauern. Doch sie war immer da, ich erkannte sie nur nicht.

Menschen und Tieren in Ihre volle Kraft und Energie zu setzen, ist dann endlich in den Vordergrund gerückt. Um diese umfangreiche Tätigkeit auszuüben, bedarf es vieler unterschiedlicher, individueller Methoden, diese fing ich schon in den 90-ziger Jahren an zu studieren und befand mich seit dem in kontinuierlichen Aus- und Weiterbildungen. Heute setzte ich in meiner täglichen Arbeit, zudem noch die weltweit fortschrittlichsten Veränderungs- und Coaching Konzepte ein. Mein Lebensmotto: "Never give up" und "lebenslanges lernen"! Ausbildungen und Teilnahme an Seminaren: CQM I-III Chinesische Quantum Methode, biologisches Heilwissen, Traumatic Stress, Ahnen und Seelenbesetzungen, Klassische Homöopathie, Seelenforschung, Energiemedizin, Persönlichkeitsentwicklung.

Martina: «Es ist an der Zeit, den Menschen Wege aufzuzeigen und an die Hand zu geben, um wieder in eine körperliche und mentale Kraft und Gesundheit im Einklang mit Ihrer Umwelt zu kommen!»



Deine Martina

Keine Lust mehr auf schlechte Laune?

Das sind die häufigsten Aussagen meiner Coaching Kunden. Wenn man sich überlegt, was seit 2 Jahren ständig in den Nachrichten berichtet wird. Als wenn das meist trübe Winterwetter nicht schon Laune technisch gesehen, sein übriges tut...

Die Frage kam auf: " Was unternimmst Du um Gute Laune zu bekommen und viel Freude zu haben?" Ich habe mich umgehört und die Antworten gesammelt.

6 TOP TIPPS aus dem Alltag, für jeden sehr gut umzusetzen:

1. **Lieblingslieder** hören
2. **Lustige Filme** wie Monty Python oder Täglich grüsst das Murmeltier anschauen.
3. So viel wie möglich **tägliche Bewegung**, am besten an der frischen Luft im Wald.
4. **Kalt - EIS-kalt** duschen
5. **1-2 gute Freunde einladen** und mal wie früher richtig ZOCKEN, Karten, Würfelspiele
6. Sich mal ordentlich **durch-kitzeln** lassen :-))

So, an der Stelle sendet mir doch bitte Eure Anregungen an martinapracht@me.com.

Auf die Plätze **fertig LOS - VIEL SPASS !**



Ein **STARKES IMMUNSYSTEM** aufzubauen. Dazu habe ich für Dich 8 praktische Sofortmassnahmen zusammengestellt für DEINE Gesundheit.

1. Stress reduzieren – doch wie? Was stresst uns am meisten? Sind es die Nachrichten? Die ungewisse Zukunft? Einsamkeit, Bevormundung, Isolation?

Meine Empfehlung: Zurück zum Schreiben. Tabelle 2 Spalten. Schreib Dir alle Stress-Themen in Stichworten in der linken Spalte auf und in die rechte Spalte eine Lösung. Zum Beispiel «Schlechte Nachrichten im TV» - Lösung «Nur noch weniger und dosiert Nachrichten anschauen» oder «ungewisse Zukunft» ... Lösung kann zum Beispiel «Eine Weiterbildung/Lehrgänge/Umschulung sein»

2. Ausgewogene Ernährung:

Die Fakten aus einer Studie Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz) 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal [jede 2. Frau/Mann und jedes 3. Kind sind übergewichtig geschätzt > 40 Mio. Bürger in Deutschland leiden an Vitaminmangel, Ca. >65% aller Todesfälle in Deutschland sind ernährungsbedingt.] Aus meiner Erfahrung, sind natürlich hergestellte Vitamine und Mineralstoffe heutzutage nicht mehr wegzudenken!

3. 30 Minuten Sport am Tag

4. Ausreichend Wasser trinken

5. Genügend, gesunden Schlaf

6. Regelmässig Spa, Sauna, Dampfbad

7. Tief ATMEN, frische Luft durchatmen

8. Viel und -Haft LACHEN

Viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung!



Internationale Zahlen > 80 % aller Krankheiten sind die Folge einer **übersäuerten und falschen Ernährung**.

Gewusst? Viren und Bakterien vermehren sich besonders gerne in einem übersäuerten Milieu... Also kurz und knapp gesagt: 70-80% basische Ernährung ist eine sinnvolle und ideale Lösung!

Erste Symptome wie Müdigkeit, Antriebsschwäche, Hautprobleme, Ermüdung sind Anzeichen einer falschen Ernährung.

70-80 % Deiner Ernährung sollte basisch sein:

- **Gemüse**
- **Obst**
- **Kräuter**



Folgende "saure" Nahrungsmittel wenn **möglich reduzieren**:

- Fleisch Wurstwaren
- Fisch Garnelen Lachs Forellen, Miesmuscheln
- Getränke Cola, Limonade, Getränke mit Kohlensäure
- Süssigkeiten
- Gemüse aus Konserven
- Pommes & Chips

Das ist nur ein kleiner Auszug der Nahrungsmittel! Bitte nicht vergessen, das sind alles Möglichkeiten und Lösungen, die Du direkt umsetzen kannst! Ist das nicht grossartig!

Für Dein Wohlbefinden.



Das **verstehen und akzeptieren** der Urängste. Angst ist wichtig und gut, es hängt nur an der individuellen Dosierung. Wir haben unterschiedliche Ängste und diese brauen wir je nach Persönlichkeit unterschiedliche Dosierungen.

Meine Empfehlung ist, **die Ängste**, die mal selbst empfindet, aufzuschreiben und rein-zu-fühlen. Sich selbst fragen, woher kommt diese Angst, wann, wo und wie habe ich diese Angst schon mal erlebt? Woher kommt das Angstgefühl?

In unserem Mental Coaching 1-3, gehen wir den Ängsten auf den tiefen Grund und "transformieren" diese einzeln.

Wir brauchen das **Urvertrauen zurück!** Das Leben ist immer für Dich und Probleme, Themen, Herausforderungen fordern Dich. Der oder ein Grund kann z.B. sein: Du hast Dich zu weit von Deinem eigenen Lebensplan, oder ich nenne das gerne auch Seelenplan entfernt?

Ja, wir mögen das nicht gerne, loslassen, Veränderungen.

Widerstände halten Ängste fest.

Bleib doch mal kurz im Wind & Sturm stehen und sehe da genauer hin. Durch die Akzeptanz unserer Ängste, entziehen wir diesen Ängsten die Energie und bringen sie automatisch in andere Schwingungen.

Akzeptanz statt Ablehnung und Widerstand.

>98% ist Un-Bewusstsein, wenn wir uns unseren Ängsten BE-WUSST sind oder werden, sind wir im BEWUSSTSEIN und wie von selbst bekommt diese Angst einen anderen Zustand/Energie.
Bewertungen loslassen - Widerstände aufgeben -

Für Spass, Freude und Leichtigkeit im Leben!



Schon als Baby und Kind konnten wir so richtig **WEINEN** & schreien.
WARUM?

Na, da gibt es viele mögliche Gründe: Unwohlsein, Schmerz, Traurigkeit...
Doch dann sind wir häufig, meist vor lauter Erschöpfung tief und fest eingeschlafen.

Wenn unsere Nerven gereizt werden, wird dem Gehirn diverse Signale gesendet, was die Tränendrüsen zur Produktion von Tränenflüssigkeit anregen.

Weiter werden Hormone, die für unser Wohlbefinden sorgen, ausgeschüttet.

Fazit: Weinen reduziert Unwohlsein, Trauer, Ärger, Stress und reinigt die Seele!

In der Erwachsenen Welt, wird weinen gerne als Schwäche ausgelegt.
Dabei ist es aus meiner Sicht eher Stärke! Stärke zu zeigen WIE man sich gerade fühlt.

Und wie verhält es sich bei **Glückstränen**?

Da das autonome Nervensystem dafür verantwortlich ist, sowie der Hypothalamus, reagiert der Körper.

Dieser kennt POSITIV - NEGATIV nicht. Er reagiert auf alle Emotionen.

WEINEN befreit die Seele, also einfach mal mehr WEINEN, egal ob Du traurig oder glücklich bist - **WEINEN befreit!**



Doch was bedeutet das genau? Oder besser gefragt:
Wie entwickle ich **Selbst-Liebe**?

Fragt man das im Bekanntenkreis, Freunde, Bekant und dem Internet ab, kommen antworten wie: Egoismus, Selbstsüchtigkeit, Eitelkeit, ICH-Sucht ...
"Das hat mich ehrlich gestanden echt schockiert und sehr bewegt."
Dabei ist doch Selbst-Liebe oder auch Eigen-Liebe die Basis von allem!
Partnerschaft-en ... kann man denn Menschen lieben, wenn man sich selbst NICHT lieben kann?

Aus meiner eigenen Praxiserfahrung, oder ich nenne das auch gerne DAS LEBEN ist das begrenzt möglich. Menschen die sich selbst zu wenig lieben, können andere lieben, erfahren aber selbst sehr schwierig eine (ein)geforderte Anerkennung und fühlen sich vor allem mit zunehmenden Alter immer einsamer und unverstanden. Zudem kommen durch gefühlte Einsamkeit & Unverständnis anderer, dann auch noch Erkrankungen, weil die Seele unglücklich ist. Wo sich der Kreis schliesst.

Eine **dauerhafte, unglückliche, traurige Seele - ein erkrankter Körper.**

Doch wie liebt man sich selber? Dazu könnte man viele Bücher schreiben. Doch hier eine persönliche Anregung zur Selbst-Liebe:
"Eine uneingeschränkte Liebe zu sich selbst." Sich selbst liebevoll in den Arm nehmen. Akzeptanz seiner eigenen Stärken und Schwächen.

Ich habe schon viele Vorträge dazu gehört und Bücher gelesen, eins hat mir besonders gut gefallen: "**Sein inneres Kind lieben!**" Eine Übung dazu: Stellen wir uns gedanklich mal uns selbst vor, als kleines Kind das wir mal waren. Irgendeine Szene die Dir spontan, ein Bild dazu einfällt. Du gehst zu diesem kleinen Kind, also zu Dir selbst, beugst Dich in die Knie und nimmst Dich selbst liebevoll in den Arm. ggf.. entschuldigst Du dich bei Dir selbst, dass es so lange gebraucht hat das zu tun. Geniesse so lange wie Du möchtest diesen liebevollen Moment. **Wenn Du mehr dazu erfahren möchtest, kannst DU mich jederzeit kontaktieren!** 