

**QuickGuides
für die Hosentasche!**

Unterstützung fürs Schlanksein

Weil uns die gedruckten Versionen aus den Händen gerissen werden wie warme Semmeln und wir nicht jedem Interessenten ein Faltbüchlein überreichen können, haben wir uns entschlossen, eine Datei zum Ausdrucken und Selberfalten zur Verfügung zu stellen.

Hier unser kleines Hilfsmittel für den Alltag: der **Quick-Guide # 1 – 4 hilfreiche Übungen fürs Schlanksein**. Er enthält 4 wichtige Übungen aus Angela Landvogts Buch „Schlanksein – Frust oder Lust?“.

Drucken Sie das Blatt aus, schneiden Sie den Streifen aus und falten Sie ihn zu einem kleinen Büchlein. Es paßt in jede Hosentasche.

So können Sie jederzeit einen Blick darauf werfen und die Übungen gezielt in Ihren Alltag einbauen.

Viel Erfolg beim Schlankwerden und Schlankbleiben – und viel Spaß beim Schlanksein – wünschen

Angela Landvogt & Edition Quadtrivium

	<p>1. Blitzentspannung Spannen Sie sämtliche Muskeln an. Lassen Sie dann ganz plötzlich los.</p> <p>2. Die eigene Einmaligkeit Gehen Sie zum Spiegel und schauen Sie sich in die Augen. Betrachten Sie Ihre Iris. Was Sie sehen, ist einmalig. Niemand auf der ganzen Welt hatte, hat oder wird diese einzigartigen Augen haben außer Ihnen. Und die Augen sind nur ein kleiner Teil von Ihnen.</p> <p>www.edition-quadtrivium.de</p>	<p>3. In den Hüften wiegen Stellen Sie sich im Geist vor einen Spiegel. Sie sehen sich in einen weiten, leicht durchscheinenden Umhang gehüllt. Ein Lüftchen bewegt ihn, so daß sich die Kontur Ihres schlanken, straffen Körpers abzeichnet. Wenn Sie das Bild nicht genau erkennen, wissen Sie doch: Sie sind es und Ihr wunderbarer Körper. Leise Musik erklingt, unwillkürlich wiegen Sie sich im Rhythmus in den Hüften. Genießen Sie Ihre bewegliche Mitte und die Lust an der Bewegung.</p> <p>www.edition-quadtrivium.de</p>	<p>4. Ziel magnetisch anziehen Stellen Sie sich aufrecht hin. Breiten Sie die Arme seitlich in Schulterhöhe aus, Handflächen nach vorn. Schauen Sie in die Ferne. Denken Sie daran, wie es ist, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben und führen Sie dabei die Arme zusammen, fallen Sie die Hände und fixieren Sie Ihre überkreuzten Daumen. Lassen Sie nun Ihr Herz wie einen großen Magneten Ihr Ziel mit den gefalteten Händen anziehen, bis die Handflächen auf Ihrer Brust ruhen</p> <p>www.edition-quadtrivium.de</p>	<p>Entnommen aus: Angela Landvogt: Schlanksein: Frust oder Lust? 21 x 21 cm, 100 Seiten, Paperback, zahlr. SW-Illustrationen, Stuttgart 2005 ISBN 3-938841-01-X • 18,50 € (D)</p> <p>Die Autorin: Angela Landvogt * 1954, zertif. Lehrtrainerin für NLP; seit mehr als zwei Jahrzehnten Entwicklung, Konzeption u. Durchführung verschiedener Trainings im Bereich Kommunikation & Coaching. Weitere Bücher von Angela Landvogt: „Zeit meistern statt ihr nachzulaufen“ • 14,95 € Bezug via www.amazon.de.</p> <p>© 2005 Edition Quadtrivium, Mikela Steinberger Ernst-Kachel-Straße 33, 70563 Stuttgart</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------