
Subject: Stresshormone senken / extreme Anspannung
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 24 Jan 2023 09:42:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habt ihr Tipps?

Bin da ein schwerer Fall. Ständig extrem angespannt. Gedanken kreisen. Nie Ruhe im Kopf. Muskeln alle chronisch verspannt.

Weiß nicht so recht was ich tun kann. Meditation usw schön und gut. Klappt nicht so wirklich und hilf nur sehr kurz und bedingt. Atem Übungen auch.

Ist jemand ähnlich und hat etwas geholfen?
