

*Autonom Health  
wünscht  
Frohe Weihnachten!*



*Wir wünschen euch ein besinnliches  
Weihnachtsfest und ein glückliches,  
gesundes Jahr 2024!*



### Die Geschichte vom Weihnachtstiger

Zu besonderen Anlässen – vor allem zu Weihnachten – zieht sich der Säbelzähntiger in uns zurück. Die Leistungs- und Kampfbereitschaft, die der normale Alltag von uns fordert, schwindet. Ein angenehmes Gefühl von Entspannung, Loslassen und frei atmen können macht sich breit. Der Säbelzähntiger verwandelt sich in ein schnurrendes Kätzchen.

Physiologisch betrachtet kommt es zum Rückgang des Sympathikotonus bei gleichzeitiger Vagusaktivierung. In unserer Diktion also zu "Regeneration", medizinisch definiert als "natürliche Wiederherstellung von verletztem, abgestorbenem Gewebe oder Ähnlichem". Also genau zu dem, was jede/r von uns immer wieder von Neuem braucht, um so zu leben wie es unser Bauplan eigentlich vorsieht: zuversichtlich, leistungsstark, glücklich und gesund.

Daher wünschen wir euch und der ganzen Welt in den kommenden Tagen geruhsame Stunden im Kreise eurer Lieben, um bestmöglich zu regenerieren. So wird das Zusammenleben mit all den Säbelzähntigern in und um uns gelingen.

## Alfred Lohninger und das Autonom Health Team



### Impressum

Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH

Siedersgraben 2/2 | 3400 Klosterneuburg

Tel: +43 699 122 000 01 | Mail: [office@autonomhealth.com](mailto:office@autonomhealth.com)

**Kontakt** | [www.autonomhealth.com](http://www.autonomhealth.com) | **Newsletter abbestellen**

