

Kinesiologische Übungen (Anschaltpunkte) für jeden Tag

Entspannung – Stärkung – Unterstützung in Beruf & Freizeit – Aktivierung der Energien

Folgende Punkte ca. 20 Sekunden mit angenehmen Druck massieren:

<p>1) Integration OBEN/UNTEN Zusammenspiel der Ebene Herz-Verstand-Emotion</p> <p><u>So wird's gemacht:</u> Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die zweite Hand massiert mit 2 Finger die Punkte oberhalb der Lippe (GG 26) und unterhalb der Lippe (ZG 24).</p> <p>Anschließend Handposition tauschen und nochmal machen.</p>	
<p>2) Integration LINKS/RECHTS Zusammenspiel der linken und rechten Gehirn- und Körperhälfte</p> <p><u>So wird's gemacht:</u> Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die zweite Hand massiert mit 2 Finger zwei Punkte direkt unterhalb des Schlüsselbeins (Ni 27).</p> <p>Anschließend Handposition tauschen und nochmal machen.</p>	
<p>3) Integration VORNE/HINTEN Integration der Achse Vergangenheit- Gegenwart – Zukunft</p> <p><u>So wird's gemacht:</u> Eine Hand liegt auf dem Bauchnabel, die zweite Hand massiert mit der Handkante auf der Körperrückseite das Steißbein.</p> <p>Anschließend Handposition tauschen und nochmal machen.</p>	

KINESIOLOGIE Karin Rainer

Lahntal 6

A-5751 Maishofen

Tel.: [+43 \(0\) 676 7503434](tel:+4306767503434)

E-Mail: kinesiologierainer@outlook.at

www.kinesiologierainer.at



KINESIOLOGIE
Karin Rainer