

Balance Praxis für angewandte Kinesiologie und Schönheitspflege
Katja Unger Loheweg 15 86688 Schweinspoint 09097/969927
Stressmanagerin nach Three in One Concepts

Minibalance

Ein Glas Wasser trinken

Zentralmeridian – Auf der Körpervorderseite mehrmals mit flacher Hand von der Oberlippe bis zum Schambein – auf und abfahren. Nach oben enden!!!

Gouverneurmeridian – Mit je 2 Fingern gleichzeitig Oberlippe und Steißbein für ca. 30 Sekunden halten.

**Ohren – Ohren nach hinten ausfalten. Kopf ist gerade – nach rechts – nach links
Beginn ist am Ohrläppchen –Ende Ohrspitze**

Augenmodi – Reibe sanft die Augenpunkte am Hinterkopf, währen du mit den Augen in die verschiedenen Richtungen schaust. Atme währenddessen tief.

Lesewahrnehmung – Halte deinen Bauchnabel , massiere gleichzeitig die Niere 27 Punkte während du die Augen im und gegen den Uhrzeigersinn bewegst und sage dabei das ABC auf.

Überkreuzmuster—Gehe auf der Stelle und berühre mit der rechten Hand das linke Knie und mit der linken Hand das rechte Knie

Vorne und hinten gleichzeitig den Kopf halten.

Dabei die Augen schließen und gleichmäßig tief ein und ausatmen.

Denke an den Stress, den du gerade hast und lasse ihn mit jedem Atemzug mehr und mehr los. Denke fest an dein Ärgernis hole es dir in Gedanken richtig her und atme gleichmäßig weiter. Du wirst merken, wie es leichter und leichter wird.

Wenn du möchtest wiederhole die Übung ab den Ohren.

Trinke ein Glas Wasser!!!!