

## Akupressurpunkt für Entspannung & Vitalität

Der Punkt befindet sich auf der Fußsohle, mittig in einer Vertiefung unterhalb des Zehenballens.

**Tipp:** Es besteht die Möglichkeit, den Punkt auch mit einem Igel- oder Tennisball zu massieren.



### Häufigkeit, Intensität und Dauer:

*Bei akuten Beschwerden* behandle den Punkt bei Bedarf.

*Bei länger andauernden Beschwerden* behandle den Punkt ein- bis dreimal täglich.



## Achtsames Atmen

**Dauer:** ca. 15 Minuten (oder länger)

**Position:** aufrecht auf einem Stuhl oder auf dem Boden sitzend

- \* Ich nehme wahr, in welchen Bereichen des Körpers ich in Kontakt mit dem Boden bin. Ich nehme mir 1-2 Minuten Zeit, meine Aufmerksamkeit auf diese Empfindungen zu lenken.
- \* Ich bin mir bewusst, dass ich ein- und ausatme. Ich brauche meinen Atem nicht zu verändern. Ich lege eine Hand auf meinen Bauch und versuche zu fühlen, wie sich bei jedem Einatmen die Bauchdecke leicht hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.
- \* Ich spüre jedes Einatmen und jedes Ausatmen. Ich lasse mich einfach von den Wellen meines Atems tragen. Vielleicht kommen ablenkende Gedanken hoch – ich lasse diese weiterziehen und kehre zu mir zurück.
- \* Falls ich einschlafe, kehre ich zu meinem Anker – meinem Atem – zurück.
- \* Ich spüre den Fluss des Atems, bis das Signal, das ich mir vor Beginn der Übung gestellt habe, zu hören ist. Ich beginne langsam, meine Finger und Zehen zu bewegen und tue das, was meinem Körper jetzt gerade gut tut. So beende ich diese Übung.

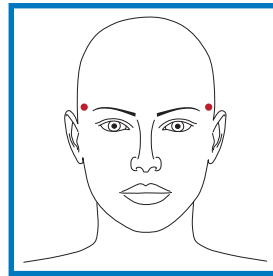




## Akupressurpunkt bei Kopfschmerzen

Der Punkt befindet sich auf der Schläfe.

**Tipp:** Eine sehr geringe Menge unseres Aktiv-Relax-Balsams bringt zusätzliche Linderung.



### Häufigkeit, Intensität und Dauer:

*Bei akuten Beschwerden* behandle den Punkt bei Bedarf.

*Bei länger andauernden Beschwerden* behandle den Punkt ein- bis dreimal täglich.



## Meridiandehnung für den Magen- und Milzmeridian

### Variante 1:

Im Stehen die Ferse zum Gesäß bringen und die Hüfte nach vor schieben. Versuche den anderen Arm nach oben zu strecken und einige Zeit in der Dehnung zu bleiben.

### Variante 2:

Setze dich in den Fersensitz. Wenn dir das schwerfällt, kannst du eine gerollte Wolldecke/ Polster zwischen Unterschenkel und Gesäß schieben. Lehne dich bei der Einatmung nach hinten, stütze dich dabei an deinen Fersen ab und versuche deinen Brustkorb nach oben hin zu öffnen.



Die Übung fördert die Verdauung der Nahrung, entspannt den Solarplexus und stärkt dein inneres Gleichgewicht.

**ERFOLGE SIEHST  
DU NICHT SOFORT.  
BLEIB DRAN.  
JEDER SCHRITT FÜHRT  
DICH NÄHER AN DEIN ZIEL.**



## Meridiandehnung für den Lungen- und Dickdarmmeridian

Mit dieser Übung aktivierst du den Qi-Fluss in den Körperbereichen des Lungen- und Dickdarmmeridians.

Begib dich in eine schulterbreite Grundhaltung.

Verhake deine beiden Daumen ineinander und bringe die Arme hinter den Körper.

Atme tief ein.

Mit dem Ausatmen neige deinen Oberkörper gerade nach vorne und dehne die Arme gleichzeitig nach hinten und oben. Der Kopf verbleibt in der natürlichen Fortsetzung der Wirbelsäule.



Verweile für einige Atemzüge in dieser Haltung. Wenn möglich strecke die beiden Zeigefinger noch etwas weiter in Richtung Himmel und dehne dabei deine Arme.

(Merke: Bei Bluthochdruck den Kopf etwas stärker anheben und die Übung zeitlich begrenzen!)

Nach dem Ende der Streckung beuge deine Knie und richte dich mit geradem Oberkörper oder „Wirbel für Wirbel“ langsam auf. Löse die Hände voneinander und lasse deine Arme sinken.

Verhake die Daumen in die andere Richtung und wiederhole die Übung 2-3 Mal.