Zeit für Lebensfreude
KATJA BERKER

Yoga Bewegung Klang
1:1 Coaching Gesundheit Entspannung
in Babenhausen/Sickenhofen

Japanisches Heilströmen - Hauptzentralstrom

Hauptzentralstrom - Die Lebensenergie-Achse von Kopf bis Fuß. Kurzversion:

Hände nacheinander auflegen. Jede Position 2-3 Minuten halten.
Rechte Hand bleibt auf dem Scheitelpunkt.

- Scheitel – Verbindung zur Lebensenergie, Zentrierung
- Stirn – Klarheit, Beruhigung des Geistes
- Hinterkopf – Entspannung, Stressabbau
- Hals – Entlastung der Gedanken, innere Ruhe
- Brustbein – Herzenergie, emotionale Balance
- Solarplexus – Verdauungskraft, Selbstvertrauen
- Nabel – Energiezentrierung, Stabilität
- Schambein – Erdung, körperliche Balance / rechte Hand wechselt unter das Steißbein
- Oberschenkel – Kraft, Beweglichkeit / auf beide Hände setzen/legen
- Knie – Flexibilität, emotionale Stabilität / beide Hände
- Fuß – Erdung, Abschluss des Energieflusses / beide Hände

Wirkungen:

- Harmonisiert die gesamte Energieversorgung
- Bringt Ruhe, Zentrierung, Vitalität
- Unterstützt Atmung, Verdauung, Nervensystem

Finger strömen - Emotionen

Jeder Finger entspricht bestimmten Emotionen & Organen. Einfach einen Finger mit der anderen Hand sanft umfassen und halten (einige Minuten).

Daumen: Grübeln, Sorgen – Magen/Milz
Zeigefinger: Angst – Nieren/Blase
Mittelfinger: Wut, Ärger – Leber/Galle
Ringfinger: Trauer, Loslassen – Lunge/Dickdarm
Kleiner Finger: Unsicherheit, Überanstrengung – Herz/Dünndarm

Wirkungen:
Schnelle Harmonisierung von Gefühlen
Entspannung & innere Balance
Unterstützt die entsprechenden Organe

Zeit für Lebensfreude
Harpertshäuser Str. 16, 64832 Babenhausen
www.lebensfreude-yoga.de
katja@lebensfreude-yoga.de
Whats App/Telefon: 0151-16648659