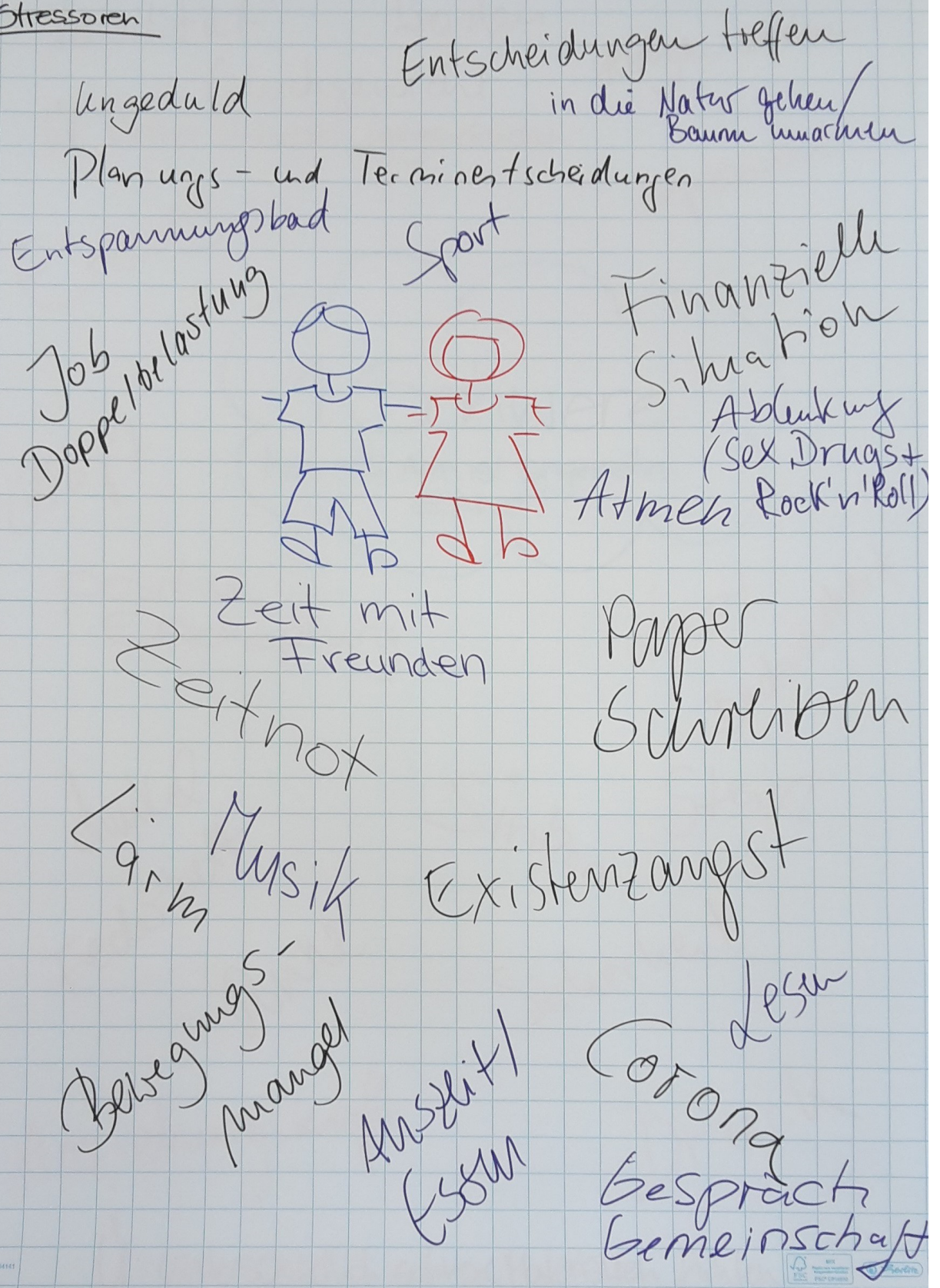


Stressoren



Stabilität Boden
Gleichgewicht getragen werden
Ü: Bräuer anheben / gedrückt

Erdung

Depression

Kraft

1. Schwere
Mein rechte Arm ist angenehm
schwer!

positive
Erschöpfung

Last
Bedrücktheit

dunkel
Federbett

Sinken Stein

Ruhe

Sicherheit

Anziehungskraft

Druck

Ü: unterschiedlich schwere Materialien fühlen

Licht

Wohlfühlen

Sonne

Freiheit

Nähe

2. Wärme

Kuchen

U: Kerzen
Wärmefl. / Kirschkerke.
Tee, Hot Stone
Hände reiben

Mein rechte Arm ist angenehm warm
rechte Bein

Wolldecke / Sofa

Feuer

Trübsinn

Angenehm

Weich

Rot

Einkuscheln

Geborgenheit

Liebe

Augen

Leben

Frische

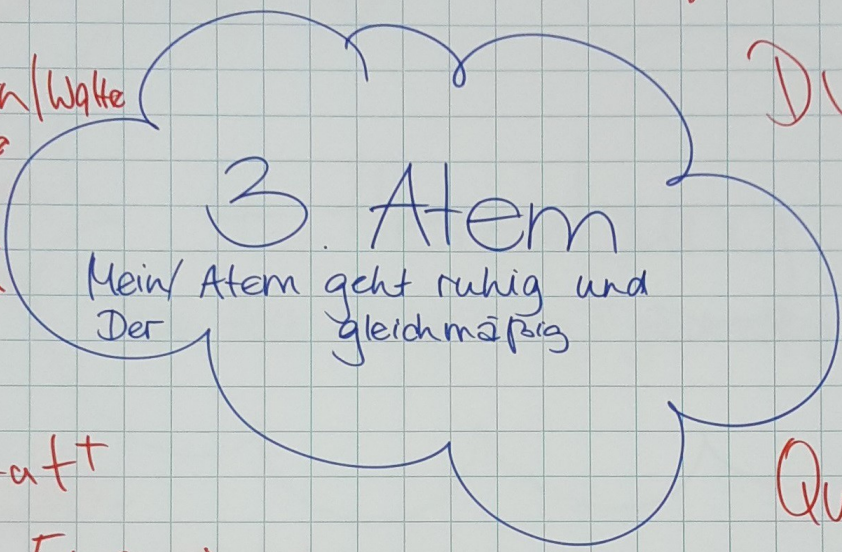
Wärme

Nebel

Luft

Dunst

ü: Federn/Wolke
Pusteblume
Strohkolbe
Windmühlen
Schwingtuch



Kraft

Energie

Quelle

Feder

Stille

Atemnot

Kamen
Ersticken

Blau

Freiheit

Wind

Leichtigkeit

—
COPD
Asthma
Husten
Allergien

Leben
Aufregung
Kreislauf
Schmerz
Wärme
Dankbarkeit

U: Blutdruck
Puls messen,
Stetoskop
Herzklungschalen
Stetische
Tassen

4. Herzübung
Mein Herz schlägt ruhig & gleichmäßig

Freude

Schlag

LIEBE
Tabletten

Rhythmus

Verbundenheit

Blut

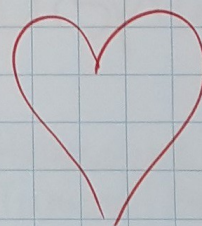
Gefühl

Puls

Sterben/
Tod

Beziehung

HMW



⊖
Herzfehler
Herzschrittm.
Herzinfarkt.
Chronischer
Herzfehler
hoher Blutdruck

Unruhe
Strahlen
Furchtbarkeit

Wärme
Intuition

Ü: Baum wärmen innen/außen
Ressourcensonne

5. Sonnengeflecht/ Bauch

Das Sonnengeflecht ist strömend warm!

Spontaneität

Sonne

Gold

Weisheit

Magen

Nabel

Mitte

Verdauung

Seele

zu Hause

Schmerz

Ursprung

⊖

Magengeschwüre
Tumore | Krebs

chron. Magen-Darm-Erkr.

Chinase

Eiswürfel

Meeresbreeze

Klarheit

Gelassenheit

Verstand

kühler
Hauch

6. Stirnkühle

Meine/ Stirn ist angenehm kühl.
Die

klatte

Entspannung

Windzug

Gedanken
Konzentration

Wasser

Kirsche

Ü. Ball / Luftpumpe
anpusten
kühles Wasser / Spritz
Fächer
Kühlsack
Gurkenscheiben
Kirsche
Geschwindigkeit

geistige
Klarheit

Fieber

Kopfschmerzen

DRUCK

Flüchten



Migränepatienten
akute Kopfschmerzen
Hirntumore /

Ruhig & gelassen
in Straßen und
Gassen.

Ich bin schön!
Gelassenheit macht sich
für mich breit.

Meine Gefühle haben Namen,
ich kann sie jetzt auch sagen.

7. Formelhafte Vorsatzbildung

Entspannung, in die Wünsche ich mir
auch beim allerletzten Bier.

Ich lasse mich nicht im Stich
Ich denke an mich!

- * Zielorientiert
- * < 10 Worte
- * Selbstbezug

Alles wird gut -
ich habe Lust.

So ergibt das Sinn, bin gut so wie ich bin
Ich bin schlank und rank

Geh ich langsam meine Schritte
find ich schneller meine Mitte

Meine Hüfte ist
entspannt.

Statt Haare raufen geh' ich laufen
Ich bleib' bei mir & lebe nur noch vollkommen mit
hier.

Es blüht der Krokus, ich bin im
Frühling.

8. Kurzform

1x Schwere
1x Wärme
1x Atem
3x Herz
3x Sonnengef.
6x Stirn
fVB

1x Schwere
1x Wärme
1x Atem
1x Herz
3x Sonnengef.
3x Stirn
fVB

1x Schwere
1x Wärme
1x Atem
1x Herz
1x Sonne
3x Stirn
fVB

jeweils
fVB

MifW

8 h

10h

1. Ruhe/Schwere	X	Ruhe/Schwere	Ruhe
2. Wärme	X	Wärme	Schwere
3. Z Grundü RSW		Atem	Wärme
4. Atem	X	Herz	Atem
5. Herz	X	Sonnengeft.	Herz
6. Bauch	X	Stirnkühle	Sonnengeflecht
7. Z G+Orgenübung		formelhafte VB	Schulter Man Rücken ist eingeklinkt warm & weich!
8. Stirnkühle	X	Kurzform	Stirnkühle
9. formelhafte Vorsatzb.			formelhafte Vorsatzb.
10. -11-			Kurzform

6 h Kurs

6-10 Einteilen

50-100 min

max 15 Personen