

Herbstversammlung

Landfrauen

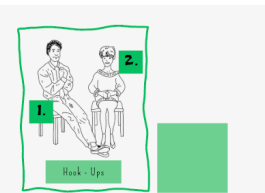
KörperPendel

- gerade hinstellen, fest verbunden mit dem Boden
 - den Körper fragen "gib mir ein "JA" und gib mir ein "NEIN"
- dabei schauen auf welche Seite der Körper "kippt", nach vorne oder nach hinten



Innere Mitte finden/ Zentrierung

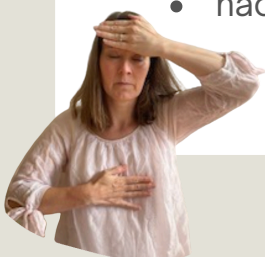
1.
 - Arme überkreuzen
 - Füße überkreuzen
 - ca. 2-3 Minuten geniessen und sein.
2.
 - alle Fingerkuppen aneinander halten, ca. 2 - 3 Minuten geniessen und sein



Brain Gym P. Dennison

Ruhe und Stille im Kopf - bei Emotionen

- eine Hand auf die **Stirn** legen
- die andere Hand liegt auf der **Brustmitte**
- ca. 2-3 Minuten geniessen und sein.
- nachspüren



Ruhe & Stille im Kopf / Gedanken abfließen lassen

- eine Hand auf die **Stirn** legen
- die andere Hand liegt im **Nacken**
- ca. 2-3 Minuten geniessen und sein.
- nachspüren

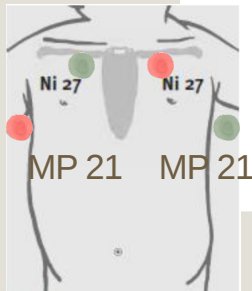
ähnlich wie "Ruhe und Stille im Kopf" -
Unterschied: EINE HAND liegt im Nacken

Herbstversammlung

Landfrauen

Immunsystem klopfen

- **Ni 27 links** (unter dem Schlüsselbein und gegenüberliegender **MP 21 rechts** (etwa Höhe Brustwarze/ Pullinaht) klopfen ●
- Seite wechsel. **Ni 27 rechts** (unter dem Schlüsselbein) und gegenüberliegender **MP 21 links** (etwa Höhe Brustwarze/ Pullinaht) klopfen ●



auf welcher Seite begonnen wird, spielt keine Rolle
- **beide roten Punkte, beide grünen Punkte** zusammen klopfen



*liebevoll, gesund,
glücklich & zufrieden*

ADVÄNTSZEIT

*Herzlichst
Sarah Schranz*