

Doris Dietrich

[www.leichtigkeits-coaching.de](http://www.leichtigkeits-coaching.de)



5-Elemente-Ernährung nach TCM

und das FULIB® Präventionskonzept

Fit Und LEISTUNGSFÄHIG IM BERUFSALLTAG

ermöglichen gesunde und leckere Ernährung, um Deinem Körper etwas Gutes zu tun...

Ganzheitlich betrachtet möchte ich Euch eine einfache körperliche Anwendung anbieten, um auch die mentale und emotionale Ebene der Gesundheit zu stärken:

## ABSTREIFEN DES KÖRPERS UND LOSLASSEN VON EMOTIONALEM UND MENTALEM BALLAST

Lege Deine rechte Hand flach auf Dein linkes Ohr. Langsam und bewusst streifst Du mit der Hand nach unten über die Schulter und den Arm bis zur Hand. Und bei den Fingerspitzen fasse den Gedanken, dass Du aus den Fingerspitzen allen unnötigen Ballast herausziehst. Dieses Abstreifen unterstützt Du mit einem langen Ausatmen.

Wiederhole dieses Abstreifen 3-5 mal und gönne auch Deiner rechten Körperseite dieselbe Anwendung – mit der linken Hand vom rechten Ohr bis zu den Fingerspitzen abstreifen.

Freue Dich über diese Entspannung und die mental-emotionale Befreiung.

Noch mehr Selbsthilfemethoden bei körperlichem und mental-emotionalem Stress biete ich Euch kostenfrei im Zoom-Meeting am 28.12.20 um 20 Uhr.

Teilnahme über folgenden Link:

[https://zoom.us/j/91537375768?  
pwd=eGxPYUtzeWdkSURGNHFFTTFPRnV3Zz09](https://zoom.us/j/91537375768?pwd=eGxPYUtzeWdkSURGNHFFTTFPRnV3Zz09)