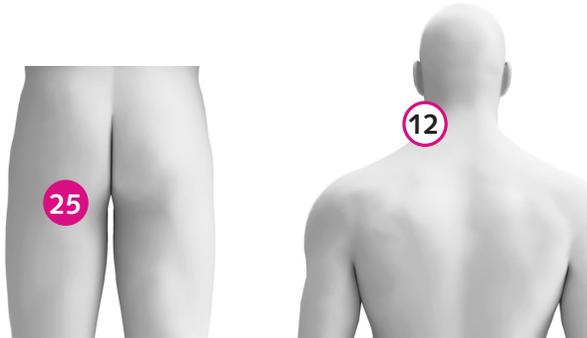


## ENTSPANNEN & STRESS LÖSEN



**Linke Hand**

linke 25

**Rechte Hand**

linke 12

**Energietor 12** Halbe Nackenhöhe am Muskelstrang  
**Energietor 25** Seitlich des Sitzbeinhöckers

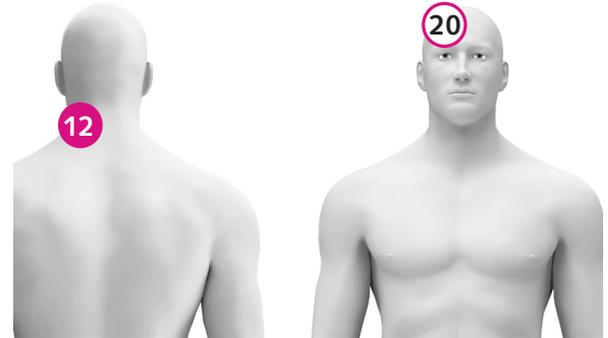
**Nutzen Sie diese Ström-Übung auch bei/für:**

- Ängste, Unsicherheit, Perfektionismus
- Regeneration, Erholungsfähigkeit
- Vertrauen in das Leben gewinnen

**Zusätzlich empfohlene Übungen:**

Zeigefinger halten S 18

## ABSCHALTEN & ENTSPANNEN



**Linke Hand**

Linke 12

**Rechte Hand**

rechte 20

**Energietor 12** Halbe Nackenhöhe am Muskelstrang  
**Energietor 20** Oberhalb der Augen auf der Stirn

**Nutzen Sie diese Ström-Übung auch bei/für:**

- Ungeduld, Ärger, Wut
- Entscheidungsfähigkeit, Klarheit
- Inspiration für neue Ideen und Visionen

**Zusätzlich empfohlene Übungen:**

Mittelfinger halten S 18