

„Sehr geehrte Damen und Herren, die dritte Sequenz der Übungen, die ich Ihnen vorstelle, hat in dieser eigenartigen Zeit in ihrem Namen bereits einen Hinweis, der sehr aktuell ist:

Betreuer Ströme

- Im Sinne der japanischen Heilkunst Jin Shin Jyutsu -

Sie betreuen bestimmt viele Personen um sich herum. Dies ist notwendig und doch bleibt Ihnen Kraft für sich ? Nehmen Sie sich auch Zeit für sich und für *Ihre Betreuer Ströme*. Diese geben Ihnen gewiss Kraft und Freude.
Ich wünsche Ihnen weiterhin gute Gesundheit.“

Ihre Brigitte Nagler

*Betreuer Ströme harmonisieren Ihre Gedanken, Ihren Rücken
und halten Sie aufrecht und aufrichtig.*

Machen Sie eine kleine stärkende Wohlfühl-Pause für sich !

Nehmen Sie sich Ihre Betreuer Ströme !

Rechter Betreuerstrom

1. Übung:

Legen Sie Ihre **linke Hand** -ganz nah an Ihren Nacken-
auf/über Ihre **rechte Schulter**.
Die Spitze Ihres Mittelfingers legen Sie nach Möglichkeit
neben Ihr Schulterblatt. Sie brauchen sich nicht zu verbiegen...



Legen Sie Ihre **rechte Hand** auf Ihre **rechte Leiste**.

Atmen und strömen Sie ruhig und sich wahrnehmend einige Minuten...

Spüren Sie sich mit allen Ihren Sinnen.... Genießen Sie Ihre Entspannung und den Fluss Ihrer Energie...

2. Übung:

Legen Sie Ihre **linke Hand** wie bereits beschrieben
auf Ihre **rechte Schulter**.... Sie brauchen sich nicht zu verbiegen...



Legen Sie Ihre **rechte Hand** unter Ihre **rechte Pobacke**
bis Sie Ihren Sitzknochen fühlen.

Atmen und strömen Sie ruhig und sich wahrnehmend einige Minuten...

Spüren Sie sich mit allen Ihren Sinnen.... Genießen Sie Ihre Entspannung und den Fluss Ihrer Energie...

Sie sind Ihr Entspannungskünstler

**Gespiegelt wenden Sie diese Übung bitte zu Ihrem linken Betreuerstrom an.
Es ist nicht zwingend, jedoch wünschenswert, dass Sie die seitengleiche Übung
im Anschluss durchführen.**

Diese Übungen

- unterstützen jeden Tag mit Kraft und Freude zu beginnen
- helfen die Last des Lebens loszulassen
- harmonisieren jede Art von Stress (-seelisch/geistig/körperlich-) und schlechte Erinnerungen
- helfen sich selbst treu zu sein, an sich zu glauben, aufrichtig und ehrlich zu sein
- helfen einen klaren Kopf zu behalten
- wirken Kraftlosigkeit entgegen
- sind Hilfe in sehr vielen physischen und psychischen Bereichen

!!! Beachten Sie bitte Ihren Schmerzgrenzbereich ! Machen Sie es sich leicht und wenden Sie die Sequenzen nur bis zu dem Punkt an, der Ihnen keine Schmerzen bereitet !!!

Layout: Günter Rambach