

# Kurs Stoffwechsel + Energie

## 1. Magnete setzen (individuell je nach Indikation)

## 2. Handgongs

- a) Hinstellen, linken Arm heben und über den Kopf das rechte Ohr fassen.  
Das Ohr 14x nach oben ziehen.  
Ziehen: Einatmen  
Lockern: Ausatmen
- b) Hinstellen, rechten Arm heben und über den Kopf das linke Ohr fassen.  
Das Ohr 14x nach oben ziehen.  
Ziehen: Einatmen  
Lockern: Ausatmen

Abnehmübung: Stoffwechsel -Handgong

Hände wie einen Ball formen, Finger aneinanderpressen und kreisen lassen, 49/36 mal. Der Reihe nach alle Finger.

## 3. Tipps

- Schüssler Salze:   Nr. 3 Ferrum Phosphoricum           (10 oder 3 x 5)  
                          Nr. 6 Kalium Sulfuricum           (10 oder 3 x 5)  
                          Nr. 7 Magnesium Phosphoricum       (10 oder 3 x 5)  
                          Nr. 9 Natrium Phosphoricum       (10 oder 3 x 5)  
                          Nr. 10 Natrium Sulfuricum       (10 oder 3 x 5)  
                          Nr. 12 Calcium Sulfuricum       (10 oder 3 x 5)  
                          Nr. 23 Natrium Bicarbonicum       (10 oder 3 x 5)
- Teemischung
- Ernährung nach den 5 Elementen. Barbara Temeli, Christiane Seifert.  
Z. B. Karotten, Süßkartoffel ...  
Farbe: gelborange.
- Wechselbäder – Fußbäder (Salz/Essig),  
Salzsocken,  
Leberwickel (heiße Rolle)

## 4. Entspannungsübung

Heil Qigong Yangqi Fa plus Farbatmen