

Kurs Schmerz + innere Ruhe

1. Magnete setzen individuell in die Ohren je nach Indikation

2. Handgongs

- a) Beginn Schmetterling (Hände vor sich aufstellen + alle Finger jeweils 49/36 x verschränken)
- b) Kopfklopfen mit Fäusten bis in den Nacken
- c) Kopfklopfen mit gekrallten Fingerspitzen „wie Kämmen“ bis in den Nacken
- d) Schmerzong
 - 1) Hände glatt ausstrecken: Zeigefinger abknicken; Ringfinger abknicken; Mittelfinger abknicken
 - 2) Alle Finger der Hand gemeinsam abknicken
- e) Massagetechnik pressen + loslassen

3. Tipps:

Akupunktur und TCM allgemein

Bürsten und Duschen, Wechselbäder, Fußbäder

Schmerzen Schüssler Salze:

allgemein:	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	10-15 Stück/Tag
blitzartig:	Nr. 7 Magnesium Phosphoricum	10 Stück/Tag (Heiße 7)
rheumatisch:	Nr. 9 Natrium Phosphoricum	10-15 Stück/Tag
pulsierend:	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	
Gelenke:	Nr. 1 Calcium Fluoratum, Nr. 2 Calcium Phosphoricum, Nr. 8 Natrium Chloratum, Nr. 9 Natrium Phosphoricum, Nr. 11 Silicea, Nr. 22 Calcium Carbonicum	
Schwellung:	Nr. 4 Kalium Chloratum Nr. 8 Natrium Chloratum Nr. 15 Kalium Jodatum	
Gicht:	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum Nr. 6 Kalium Sulfuricum Nr. 8 Natrium Chloratum Nr. 9 Natrium Phosphoricum Nr. 11 Silicea Nr. 23 Natrium Bicarbonicum	ca. 6 – 20 Stück/Tag
Gliederschmerzen:	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum Nr. 4 Kalium Chloratum Nr. 10 Natrium Sulfuricum	
Kopfschmerz:	Nr. 7 Magnesium Phosphoricum Nr. 2 Calcium Phosphoricum Nr. 3 Ferrum Phosphoricum Nr. 5 Kalium Phosphoricum Nr. 7 Magnesium Phosphoricum Nr. 8 Natrium Chloratum Nr. 10 Natrium Sulfuricum	10 Stück/Tag (Heiße 7) 7 Stück/Tag 7 Stück/Tag 7 Stück/Tag 7 Stück/Tag 7 Stück/Tag 7 Stück/Tag
Klopfender Kopfschmerz:	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	
Augenhöhlendruck:	Nr. 10 Natrium Sulfuricum	
Druck:	Nr. 2 Calcium Phosphoricum	

Geistige Überanstrengung:	Nr. 5 Kalium Phosphoricum	10 Stück/Tag
	Nr. 8 Natrium Chloratum	10 Stück/Tag
vom Nacken:	Nr. 2 Calcium Phosphoricum	3 x 5
LWS:	Nr. 1 Calcium Fluoratum	6 Stück/Tag
	Nr. 2 Calcium Phosphoricum	6 Stück/Tag
	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	6 Stück/Tag
	Nr. 8 Natrium Chloratum	6 Stück/Tag
	Nr. 9 Natrium Phosphoricum	6 Stück/Tag
	Nr. 11 Silicea	6 Stück/Tag
	Nr. 22 Calcium Carbonicum	6 Stück/Tag
Rheuma:	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	
	Nr. 6 Kalium Sulfuricum	10 Stück/Tag
	Nr. 9 Natrium Phosphoricum	10 Stück/Tag
	Nr. 11 Silicea	10 Stück/Tag
	Nr. 12 Calcium Sulfuricum	10 Stück/Tag
	Nr. 4 Kalium Chloratum	
	Nr. 8 Natrium Chloratum	
	Nr. 9 Natrium Phosphoricum	
	Nr. 11 Silicea	
	Nr. 12 Calcium Sulfuricum	

4. Qigong: Yang Qi Fa Heilübung

Kleiner Kreislauf (Energie im Heilzentrum Unterleib – Dampfpunkt – ein alter Ochse zieht den Pflug – ein Reh springt schnell – Gefühl einer Ziege – Jadekissen – 4 Weise)