

Kurs Schlaf + Atmung

1. Magnete setzen (einzeln)

2. Übung:

Nerven und Geist beruhigen, Hände ausstrecken, Daumen kreisen lassen, erst von außen nach innen, dann von innen nach außen. 49/36 x

3. Tipps:

➤ Fußbäder (Salz + Essig), Salzsocken

➤ Teemischung: Lavendel, Hopfen, + Indikative Mischung

➤ Schüssler Salze:

Nerven:	Nr. 2 Calcium Phosphoricum	(6-15)
	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	(6-15)
	Nr. 5 Kalium Phosphoricum	(6-15)
	Nr. 7 Magnesium Phosphoricum	(6-15)
	Nr. 8 Natrium Chloratum	(6-15)
	Nr. 11 Silicea	(6-15)
	Nr. 15 Kalium Jodatum	(6-15)
Schlaf:	Nr. 17 Manganum Sulfuratum	(6-15)
	Nr. 2 Calcium Phosphoricum	(10)
Asthma:	Nr. 7 Magnesium Phosphoricum	10 als heiße 7
	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	(6-10)
	Nr. 4 Kalium Chloratum	(6-10)
	Nr. 5 Kalium Phosphoricum	(6-10)
	Nr. 6 Kalium Sulfuricum	(6-10)
	Nr. 7 Magnesium Phosphoricum	(6-10)
	Nr. 8 Natrium Chloratum	(6-10)
Bronchitis:	Nr. 2 Calcium Phosphoricum	(6-10)
	Nr. 3 Ferrum Phosphoricum	(6-10)
	Nr. 4 Kalium Chloratum	(6-10)
	Nr. 6 Kalium Sulfuricum	(6-10)
	Nr. 7 Magnesium Phosphoricum	(6-10)
	Nr. 8 Natrium Chloratum	(6-10)
	Nr. 11 Silicea	(6-10)
	Mit Salz inhalieren	

➤ Ernährung nach den 5 Elementen Lunge/Dickdarm (Barbara Temeli, Christiane Seifert)
Scharfe Gewürze, z. B. Kren, Kresse.

Farbe Blau/Trauer

➤ Atemübung: vor Baum (Kiefer, Föhre) Lichtatmen zum Baum

4. Hypnose + Tiefschlafentspannung