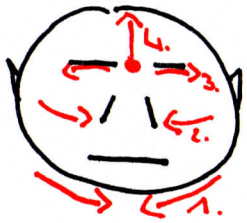
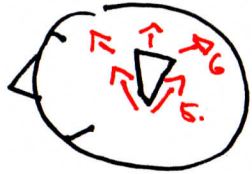


# Gesichtsmassage



1. unter Kiefer - Kinn
2. Jochbein - Nase
3. oberer Rand Augenhöhle
4. Stirn



5. vor / hinter dem Ohr
6. Schläge / über dem Ohr

# Wärmepunkte



1. neben den Nasenflügel re/li
2. Stirn, Furchen - Stirn nach oben



3. im Ohr
4. vor / hinter dem Ohr / Kippchen
5. Hinterhaupt re/li

# Nasenatmung

14



→ 3mal

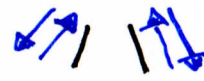


→ 3mal

- li NL zuhalten, re einatmen
- re NL zuhalten, li ausatmen

- re NL zuhalten, li einatmen
- li NL zuhalten, re ausatmen

re | li



→ 3mal

- durch beide NL tief ein- ausatmen

# Meditation



Kerzen meditation