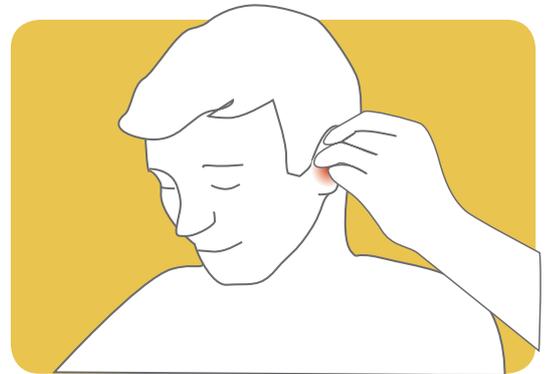


## MÜDIGKEIT LINDERUNG

### Ohrmassage

Wärmt und stärkt die Ohren. Macht munter, verbessert das Wohlbefinden im ganzen Körper, da am Ohr viele Akupunkturpunkte liegen, die den gesamten Körper und seine Organe betreffen. Sehr gut geeignet bei längeren Arbeiten im Büro, bei Seminaren, Besprechungen usw., um Müdigkeit auszutreiben. Drücken und reiben Sie die Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger. Fangen Sie von oben an und „arbeiten“ Sie sich nach unten bis zu den Ohrläppchen durch. Entspannt atmen, nachspüren. Stellen Sie eine Belebung des ganzen Körpers fest?



### Drei Dörfer (M36)

Handteller auf Kniescheibe legen, an Mittelfingerspitze außen neben dem Schienbein. Stärkt Verdauungssystem, verhilft zu mehr Ausdauer, hilft bei Müdigkeit, Mattigkeit, Sorgen, Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten, Schüchternheit, Reizbarkeit, Sprunghaftigkeit, Unruhe. Nach unten gerichtet drücken, kreisen, reiben, auch beide gleichzeitig, entspannt atmen.

