



GESUNDHEITS.KOLLER  
GENUSS INKLUSIVE

PERSÖNLICHE UND BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Andreas Koller  
Steingasse 13 . 4100 Ottensheim  
mobil . mobil . + 43 664 9250214  
andreas@gesundheitskoller.com  
www.gesundheitskoller.com

SCHLAFEN NACH NACHTSCHICHTEN Seite 1/2

## SCHLAFEN NACH NACHTSCHICHTEN

Die folgenden Meridianpunkte sind bestens geeignet, Sie in den Schlaf nach einer Nachtschicht zu begleiten. Strecken Sie sich am Anfang vielleicht einmal wohlig und machen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Positionieren Sie sich entspannt und komfortabel. Machen Sie den Geist frei – lassen Sie Gedanken wegziehen. Drücken Sie die Punkte nacheinander auf beiden Körperseiten in angegebener Reihenfolge – leicht kreisend – mit empfohlener Intensität etwa 30 Sekunden lang. Der Druck soll immer im Bereich des Angenehmen bleiben. Vertrauen Sie Ihrer eigenen Intuition. Atmen Sie entspannt. Lassen Sie Ihrem Körper ein wenig Zeit zur Reaktion. Spüren Sie immer jeweils etwas nach. Oft können Sie nach jeweils einer Anwendung sich ausbreitende, leichte Erwärmung oder ein Kribbeln im Körper wahrnehmen.

### Ni3 „Bachanfang“

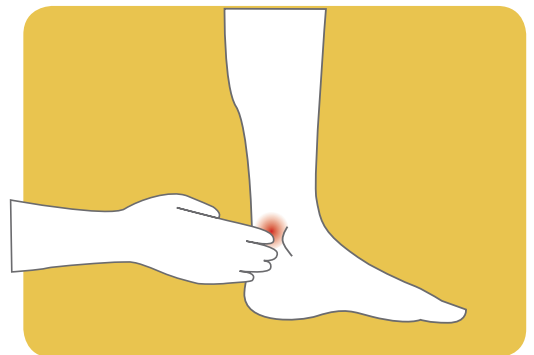
Zwischen Innenknöchel und Achillessehne, Mitte in Vertiefung,  
3-Uhr-Zeiger-Richtung.

Bei Schlaflosigkeit, Ängsten, Müdigkeit, Schlafsucht,  
Abgeschlagenheit.

Druckvoll massieren.

Entspannt atmen, nachspüren.

Angenehm entspannende Wirkung.



### Ni6 „Das Meer der Erhellung“

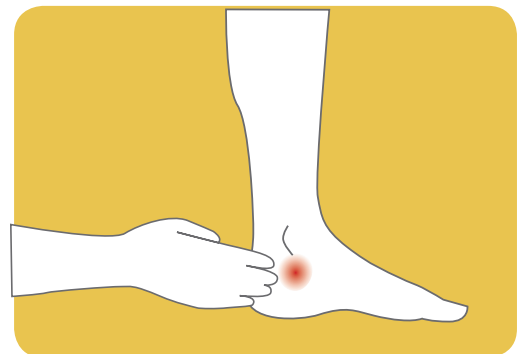
Dicht unter dem Innenknöchel in Vertiefung.

Bei Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Trägheit, Schlafsucht,  
Schlaflosigkeit.

Druckvoll massieren.

Entspannt atmen, nachspüren.

Angenehm entspannende Wirkung.



### He6 „Spaltpunkt des kleinen Yin“

0,5 Daumenbreit vor der inneren Handgelenksfalte,  
über der unteren tastbaren Sehne.

Bei Nervosität, Angstzuständen, Herzbeschwerden, Herzklopfen,  
Beklemmungsgefühlen in der Brust, Schwindel.

Eher sanft massieren.

Entspannt atmen, nachspüren.

Angenehm entspannende Wirkung.



### Le3 „Voller Schwung und Energie“

Im Winkel und Vertiefung zwischen 1. und 2. Mittelfußknochen. Bei  
Spannungs- und Engegefühlen, Kopfschmerzen, Benommenheit und  
Schwindel.

Eher sanft massieren.

Entspannt atmen, nachspüren.

Angenehm entspannende Wirkung.

