

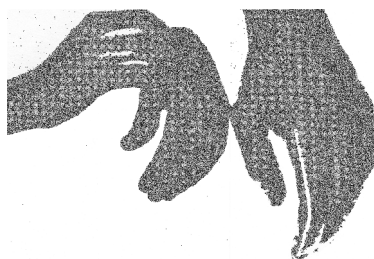
## Ordnungs- Yoga:



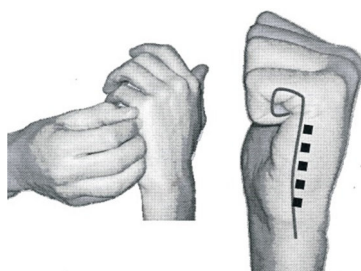
1. Beide Ohrläppchen werden über Kreuz gehalten. Der Daumen ist außen. Die dominante Hand ist zunächst vor der anderen Hand (Abstand zwischen den Unterarmen), später wird gewechselt.
2. Machen Sie Kniebeugen, so tief, wie die Gelenke es erlauben.
3. Beim Beugen atmen Sie durch die Nase ein und beim Strecken durch den offenen Mund aus (Jeweils während der gesamten Bewegung).
4. Bewegen Sie sich ca. 90 Sekunden in dieser Handstellung, dann 90 Sekunden mit dem nicht dominanten Arm vor dem anderen.
5. Zum Abschluss streicheln Sie liebevoll Ihr Gesicht über Kreuz während Sie mit Dankbarkeit sich selbst und anderen vergeben. Dann am Haaransatz locker klopfen.

## Mentales Switching:

Klopfen Sie mit allen Fingern einer Hand den Mittelhandknochen des Zeigefingers 66 mal kräftig im 3/4 –Takt (wie beim langsamen Walzer).



Danach klopfen Sie mit allen Fingern einer Hand die Handaußenkante der anderen Hand 66 mal kräftig gegeneinander.



## Mentalfeld-Technik (MFT):

Klopfen der Klopflinien mit **allen** 5 Fingern beider Hände. Geklopft wird im 3/4 –Takt (wie beim langsamen Walzer). Jeder Punkt wird 9-mal geklopft. Die Augen sind geschlossen und die Konzentration ist nach innen gerichtet. Während des Klopfens ausgiebig tönen (Summen mit offenem Mund).

1. Krone



2. Augenbraue



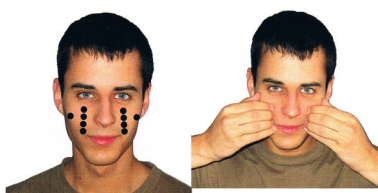
3. Schläfe



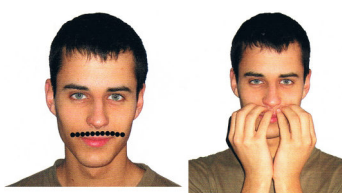
4. Hinterkopf



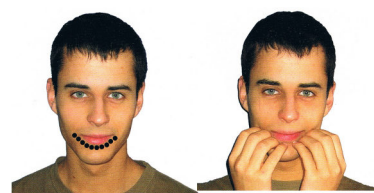
5. Magenlinie



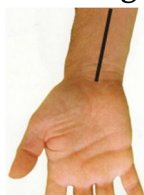
6. Oberkiefer



7. Unterkiefer



8. Handgelenk



9. Achsel



10. Brustbein



## Meditation:

„Ich bitte demütig die wunderbare Intelligenz, die mich umgibt  
jetzt um Erlaubnis,  
von weit außen bis ganz innen,  
von weit oben bis ganz unten,  
mein Feld und meinen Körper so zu ordnen  
und Impulse so zu setzen,  
dass es für mein Wohlbefinden, meine Gesundheit, meine Seele  
und das Gelingen ...(eigenes Anliegen einfügen) ideal ist  
und dass es im Einklang ist  
mit dem Fluss von Liebe, Achtung und Dankbarkeit  
zwischen mir und der Erde, meinen Ahnen,  
allen Lebewesen und dem Göttlichen.“

Diese Übungen jeden Morgen nach dem Aufstehen und optimaler Weise noch 3 mal später am Tag durchführen. Idealer Weise vor jeder Mitteleinnahme.