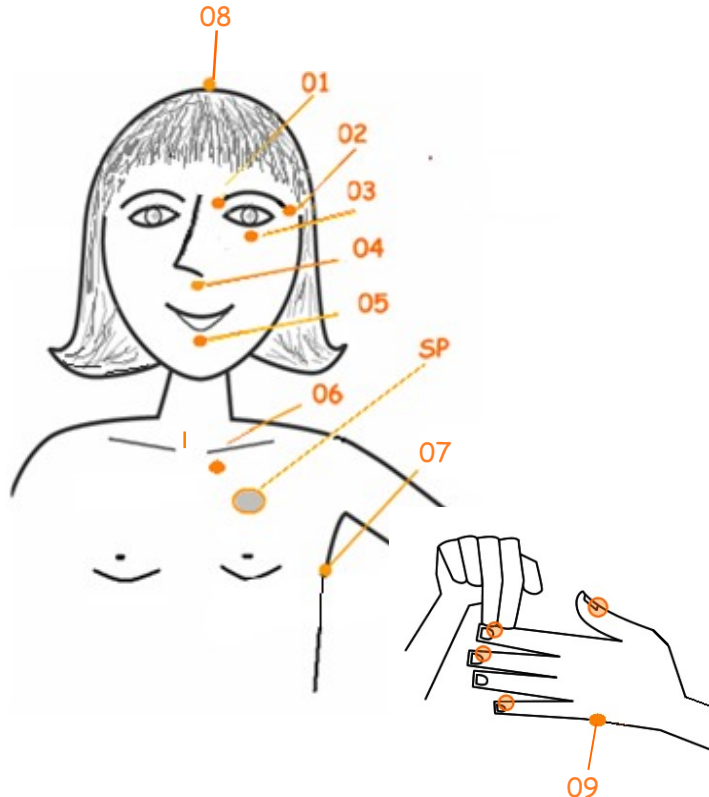


Kloppunkte für die Meditation zur Stärkung von innerem Frieden und Kraft zur Unterstützung des Immunsystems



Die Kloppunkte

01. AB Anfang Augenbraue
02. SA Seitlich dem Auge
03. UA Unter dem Auge
04. UN Unter der Nase
05. UL unter der Lippe
06. Schl Schlüsselbein
07. UAr Unter dem Arm
08. Kopf

09. Handkantenpunkt
alternativ SP

während Du die Meditation sprichst, zu den Sätzen die Punkte sanft mit den Fingerspitzen klopfen. Das Klopfen senkt nachweislich den Cortisolspiegel und die Angst.