



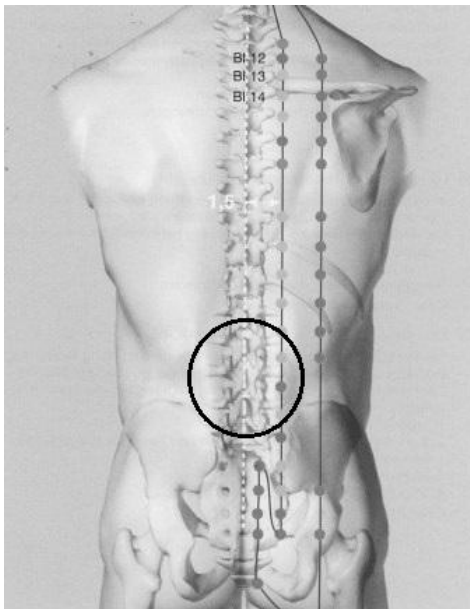
NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

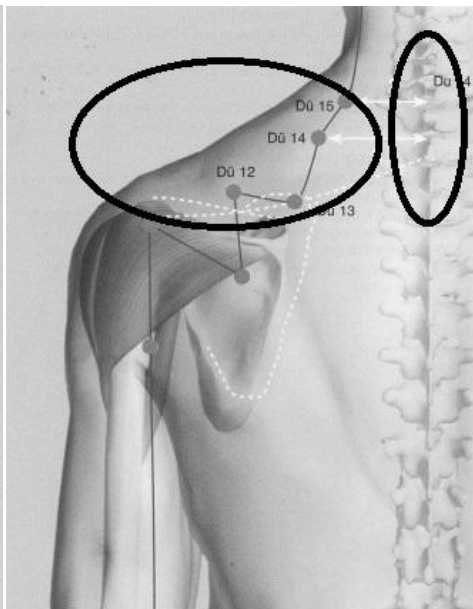
Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

Rücken-Verspannung

- Einen Partner suchen, die Hände auf den Knien abstützen, evtl. die Knie leicht beugen, der Rücken ist etwas rund, aber entspannt. Der Partner klopft nun mit der flachen Hand beidseitig der Wirbelsäule den Rücken ab (ca. 1-2 Minuten), dann den Rücken 3 x von oben nach unten ausstreichen.
- Hinstellen, lose Fäuste bilden, die Hände schwingen lassen und dabei immer abwechselnd die obere Lendenwirbelsäule und das Pendant oberhalb des Bauchnabels treffen. (regt gleichzeitig die Verdauung an)
- Den oberen Lendenwirbelbereich mit der flachen Hand reiben, bis dieser warm wird.



Für Rückenbeschwerden



für Nackenbeschwerden

Schulter-Nacken-Verspannung

- Über die linke Schulter blicken, Kopf dabei gerade halten, die Fingerspitzen der rechten Hand anziehen und den Handballen kräftig nach unten drücken. Spannung vorsichtig lösen, dann die andere Seite
- Die Muskulatur zwischen Hals und Schulter kräftig durchkneten (nicht in der Schwangerschaft)
- Die flache Hand auf die Wirbelsäule im untern Nacken legen und kräftig reiben, bis die Stelle warm wird.
- Die Handkante auf der Kleinfingerseite massieren, direkt in der Beugefalte

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin
Coach

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

info@neuewegefinden.de
www.neuewegefinden.de
Telefon: 0152 0234 7893

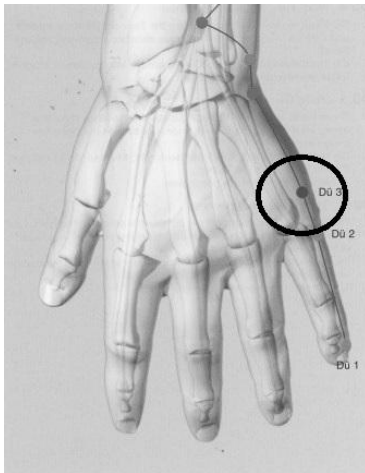
Termine nach Vereinbarung



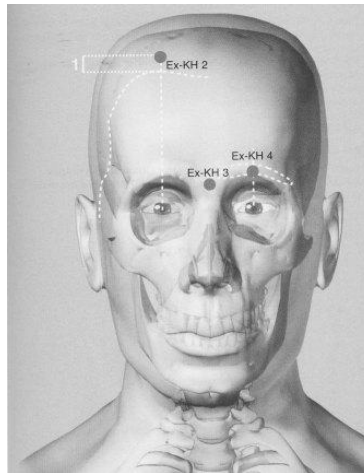
NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching



Für Nackenprobleme



für Kopfschmerzen

Hand und Handgelenke

- Die Finger einzeln mit der anderen Hand fest umfassen und in die Länge ziehen, dabei vom Grundgelenk bis zur Fingerspitze gleiten.
- Die Schwimmhäute massieren
- Die Hände lose in einander verschränken, dann die Hände vorwärts und rückwärts um einander kreisen lassen
- Die Hände lose in einander verschränken, dann die rechte Hand über die Linke schieben und umgekehrt