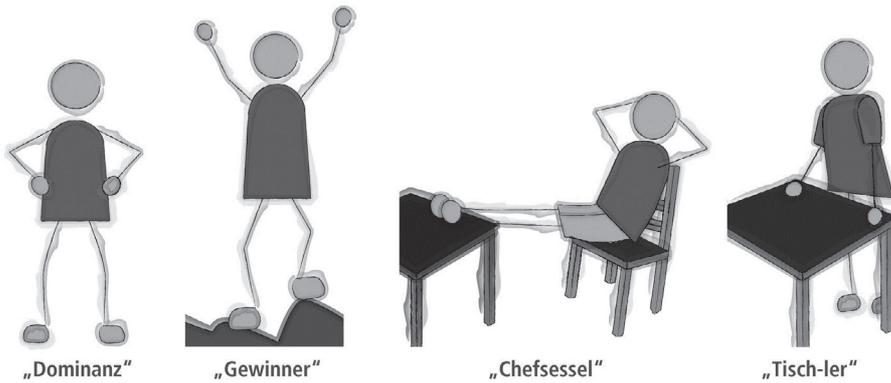


AUF EINEN BLICK

KRAFTHALTUNGEN



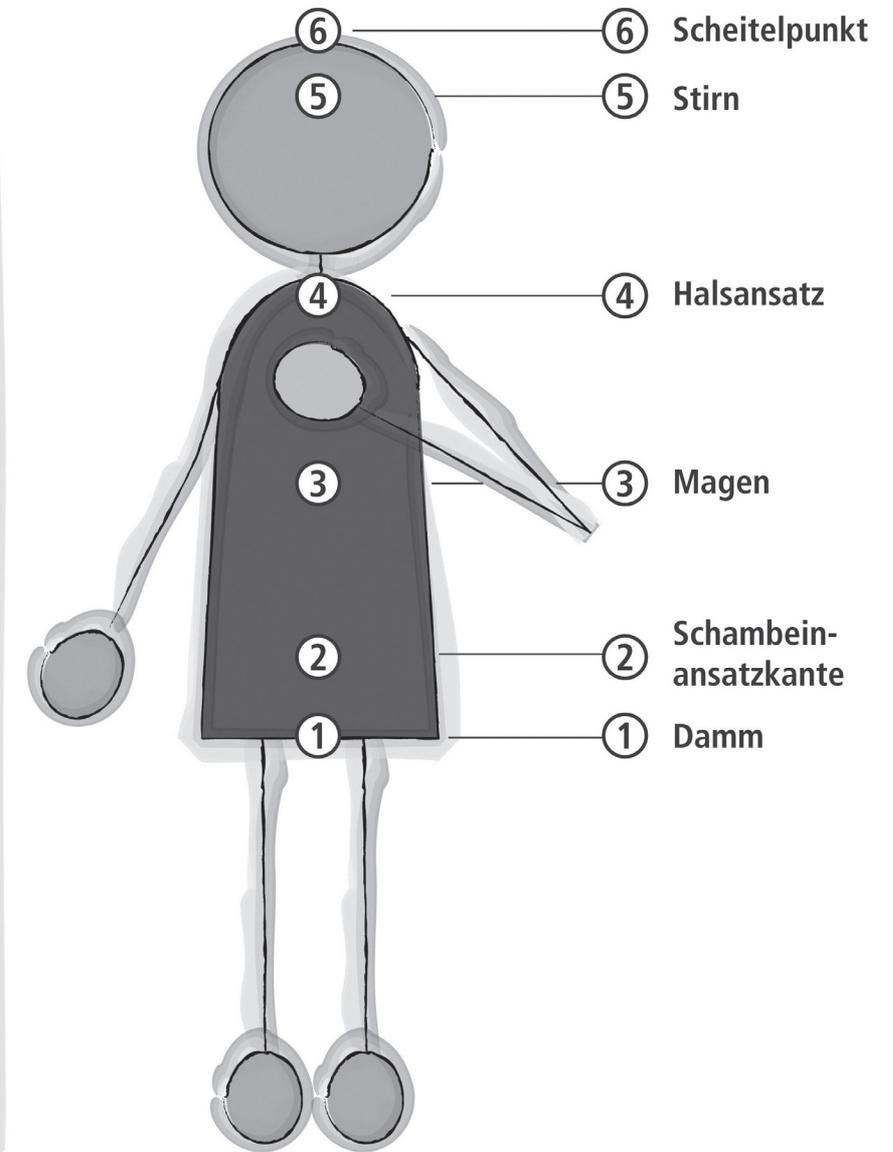
SELBSTSTÄRKUNGSTECHNIKEN

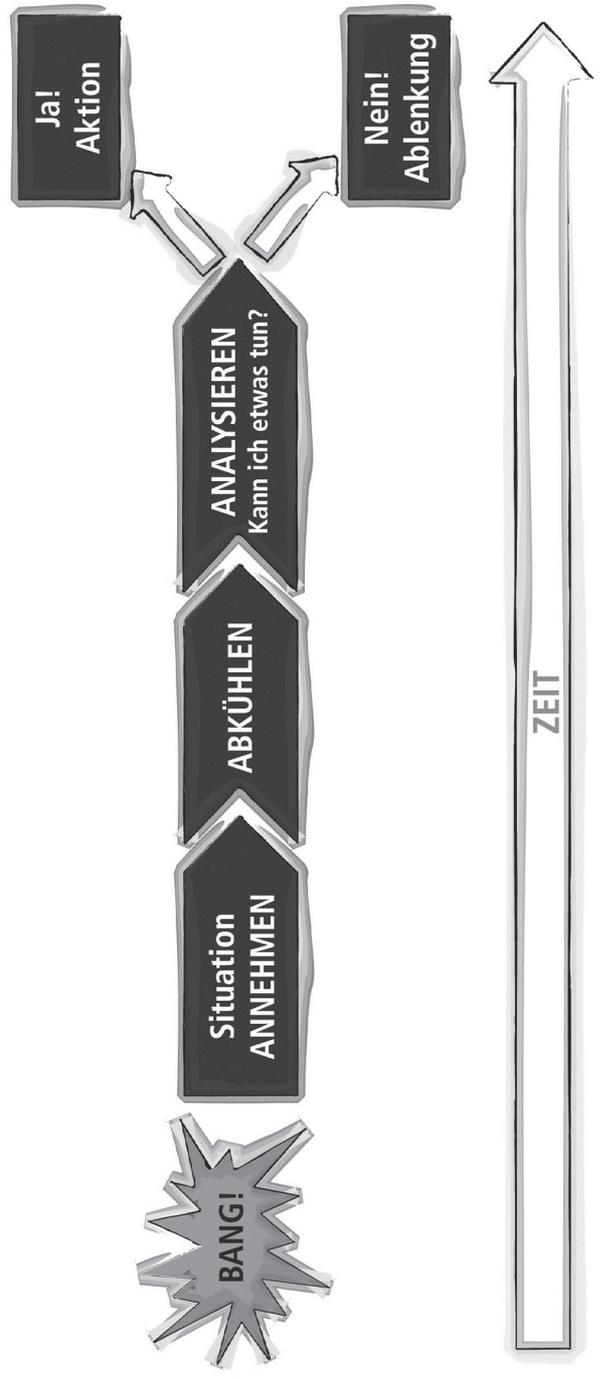
AKTION	WIRKUNG	AKTION	WIRKUNG
Achten in die Luft malen	A K S	Hüftachten	L
Antistresspunkte halten	A S	Meridianklopfen	B F K L
Atemschaukel	A B S	NAEM	A S
Atemübung 4 – 7 – 8	A B S	Namaste	A F K S
Bärenübung	K L S	Reset	A K S
Denkmütze	F K	Schütteln	F L S
Fußmassage	B F S	Selbststärkungspunkte reiben	A S
Geschenkminute	A B S	Sinne schärfen	B K
Glück auf	B S	Tageszähler	B S
Handmassage	A F K S	Überkreuzübung	A B
Harmonie in fünf Farben	B K S		

LEGENDE

- A** Akut / Abkühlen / Ablenken im Ernstfall, z.B. bei Übererregung
- B** Basisübung – gut zum Präparieren – beruhigend, balancierend
- F** Frisch werden
- K** Konzentration fördernd, klärend
- L** Locker und durchlässig werden
- S** Stress reduzierend

GLÜCK AUF





MEINE HALTUNG

1. Ich bin freundlich zu mir!

2. Ich baue mich jetzt auf!

Meine Krafthaltung

3. Ich nutze mein Werkzeug!

Meine Krafttechnik

Wirklich wichtig für mich ist, dass ...

