

1



Rippenbogenmassage im Sitzen
5-8 Atemzüge

2



Nadelöhr
2-5 Min. / Seite

3



Sphinx mit Adler-Armen
3-2 Min. / Seite

4



Frosch mit Drehung
2-3 Min. / Seite

5



Schlafender Schwan
3-5 Min. / Seite

6



Aufgerichteter Schwan
6-2 Min. / Seite

7



Reh mit Drehung
2-3 Min. / Seite

8



Libelle
3-8 Min.

9



Schnürsenkel
3-5 Min. / Seite

10



Wassernixe
3-5 Min. / Seite

11



Vipr Shavasana
5-10 Min.



Holz-Element

Das Element des Frühlings · des Aufbruchs · des Lebens



Daniela Britzelmayr · raum-und-zeit.ch

| | | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| JAHRESZEIT Frühling | KLIMAEINFLUSS Wind | LEBENSPHASE Kindheit | ZYKLUS Follikuläre Phase | ORGANE Leber · Gallenblase |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------|

Sinnesorgan: Augen · Sehen

Gewebe: Muskeln · Bänder · Sehnen

BESONDERE QUALITÄTEN

Neubeginn · Neugierde aufs Leben
Wachstum
Neue Ideen · Abenteuer
Freiraum · Ausdehnung · Flexibilität

EMOTIONEN DER LEBER

Schwächend: Wut · Zorn · Frustration
Stärkend: Gelassenheit · innere Ruhe
Bei Fülle: ungeduldig · reizbar · hitzköpfig

STÄRKENDE IMPULSE

Kreativität – malen, basteln, schreiben, musizieren
Spaziergänge in der Natur Bewegung bringt das
Leber-Qi in Fluss
(tanzen, stampfen, schütteln)
Lachen · Dehnübungen

STÄRKENDE NAHRUNGSMITTEL

Alles was grün ist – Spinat, Mangold,
grüner Spargel Bärlauch,
Grünkohl, Artischocke
Frische Kräuter –
Löwenzahn, Brennnessel
Gänseblümchen, Petersilie, Basilikum

KRÄUTERTINKTUREN · KRÄUTERTEES

Schafgarbe Mariendistel
Löwenzahnwurzel Pfefferminze
Brennnessel Birkenblatt Lavendel

Hinweis: Kräutertherapien sollten in
Ansprache mit einer einer qualifizierten
Fachperson erfolgen.

Welches Abenteuer lockt mich ...

Was inspiriert mich ...

Was möchte ich umsetzen ...