



ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

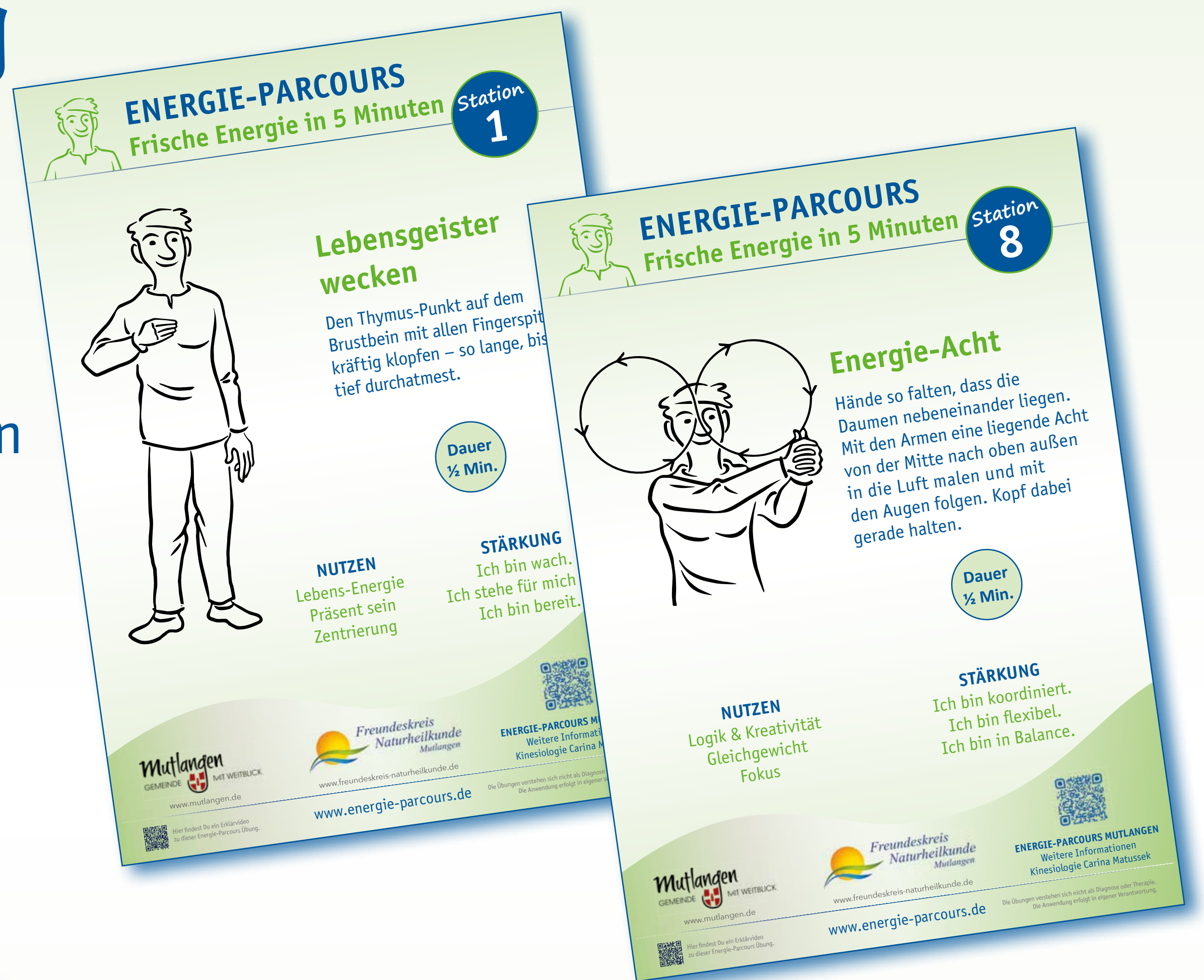
8 Übungen

Für deine Gesundheit,
dein Wohlergehen und
deinen Lebenserfolg

Du möchtest...

- mehr Energie
- klarer und konzentrierter arbeiten
- aktiv etwas für deine Gesundheit tun
- deine Ziele erreichen
- mehr Stabilität und Gelassenheit

Führe die einfachen und effektiven
Übungen aus und bemerke die
Veränderungen.



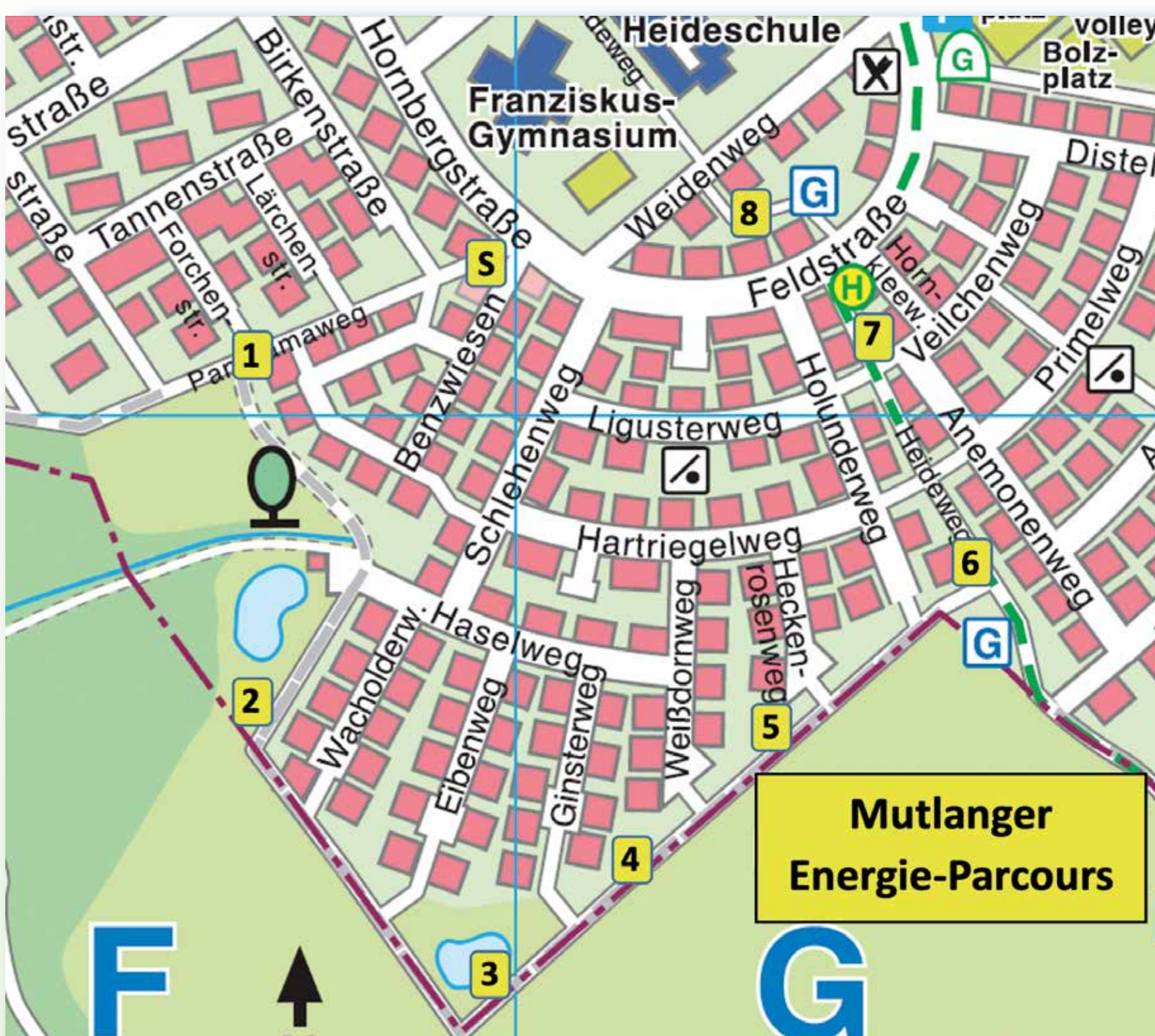
Auf den acht Tafeln findest du...

- die Ausführung der Übung
- den Nutzen der Übung
- Sätze zur Stärkung der Übung

Deine Fragen zur Anwendung oder zu
Einsatzmöglichkeiten beantworten
wir gerne.

Deine Gemeinde Mutlangen

Karte: Gemeinde Mutlangen



Mutlangen
GEMEINDE MIT WEITBLICK.

www.mutlangen.de

**Freundeskreis
Naturheilkunde
Mutlangen**

www.freundeskreis-naturheilkunde.de



ENERGIE-PARCOURS MUTLANGEN
Kontakt und weitere Informationen



Hier findest du die Erklärvideos zu
den Energie-Parcours Übungen

www.energie-parcours.de

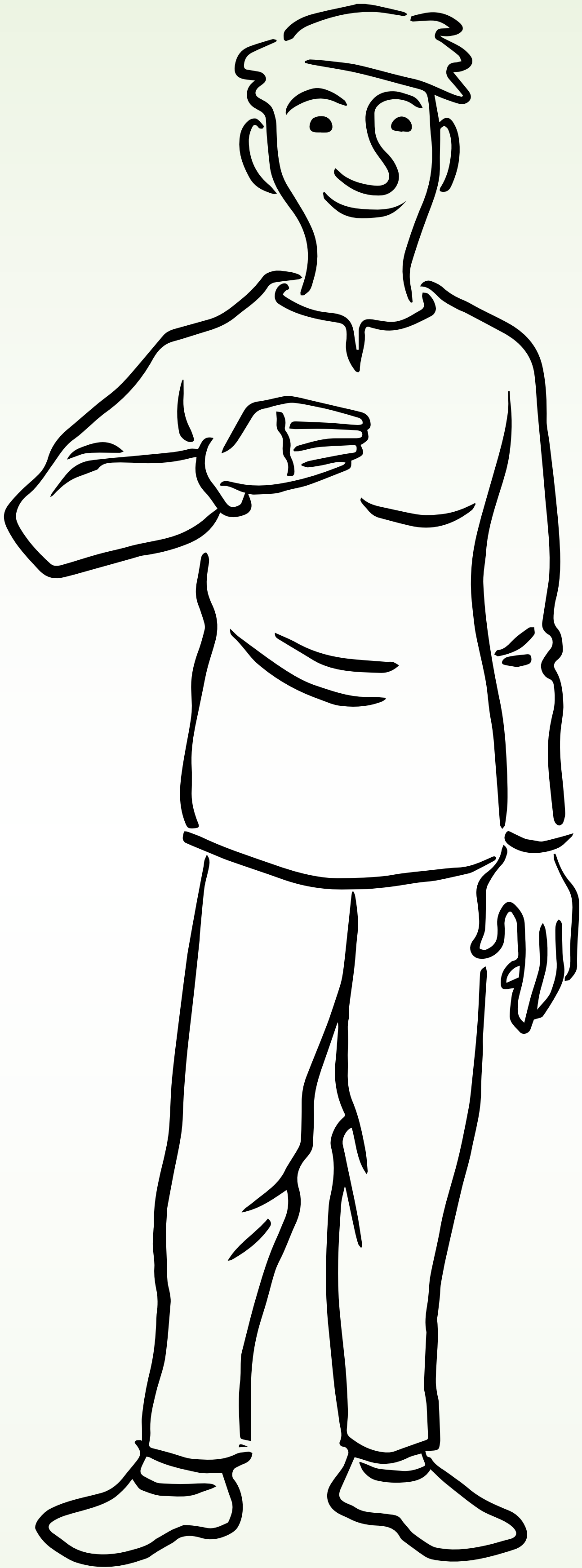
Die Übungen verstehen sich nicht als Diagnose oder Therapie.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.



ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
1



Lebensgeister wecken

Den Thymus-Punkt auf dem Brustbein mit allen Fingerspitzen kräftig klopfen – so lange, bis du tief durchatmest.

Dauer
30 Sek.

NUTZEN

Lebens-Energie
Präsent sein
Zentrierung

STÄRKUNG

Ich bin wach.
Ich stehe für mich ein.
Ich bin bereit.





ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
2



Ganz werden

- A) Auf der Stelle über Kreuz gehen:
10-mal über Kreuz eine Hand
mit dem jeweils gegenüberliegenden
Knie abwechselnd zusammenbringen.
- B) Auf der Stelle gleichseitig gehen:
Dann gleichseitig 10-mal Hand
und Bein einer Körperhälfte
abwechselnd heben.
- A) Abschließend Übung A wiederholen.

Dauer
3x 20 Sek.

NUTZEN

Koordination
Standfestigkeit
Leistungsfähigkeit

STÄRKUNG

Ich bin interessiert.
Ich bin zielgerichtet.
Ich lerne leicht.



www.mutlangen.de



www.freundeskreis-naturheilkunde.de



ENERGIE-PARCOURS MUTLANGEN
Kontakt und weitere Informationen



Hier findest Du ein Erklärvideo
zu dieser Energie-Parcours Übung.

www.energie-parcours.de

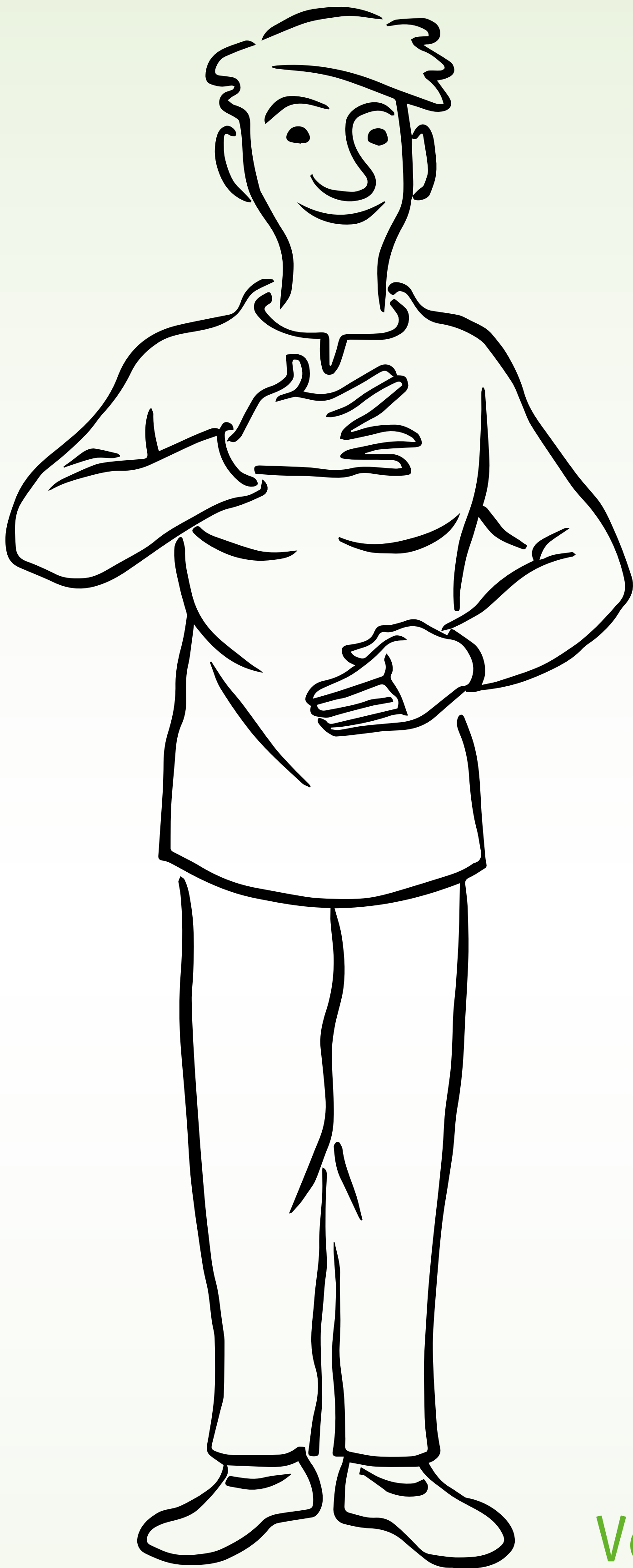
Die Übungen verstehen sich nicht als Diagnose oder Therapie.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.



ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
3



Gehirn einschalten

Links und rechts neben dem Brustbein direkt unter dem Schlüsselbein kräftig massieren – die andere Hand auf den Bauchnabel legen. Nach 15 Sekunden die Hände wechseln.

Dauer
30 Sek.

NUTZEN

Verstand & Gefühl
Ängste loslassen
Aktivität

STÄRKUNG

Ich bin vollständig.
Ich bin offen für Neues.
Ich handle.





ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
4



Stress-Abbau

Eine Hand auf die Stirn, die andere Hand auf den Hinterkopf legen. An die Stress beladene Situation bzw. an dein nächstes Ziel denken, tief durchatmen und auf Veränderungen achten.

Dauer
30 Sek.

NUTZEN

Stress auflösen
Klarheit
Neuorganisation

STÄRKUNG

Ich bin ruhig.
Ich kann entscheiden.
Ich denke klar.



www.mutlangen.de



www.freundeskreis-naturheilkunde.de



ENERGIE-PARCOURS MUTLANGEN
Kontakt und weitere Informationen



Hier findest Du ein Erklärvideo zu dieser Energie-Parcours Übung.

www.energie-parcours.de

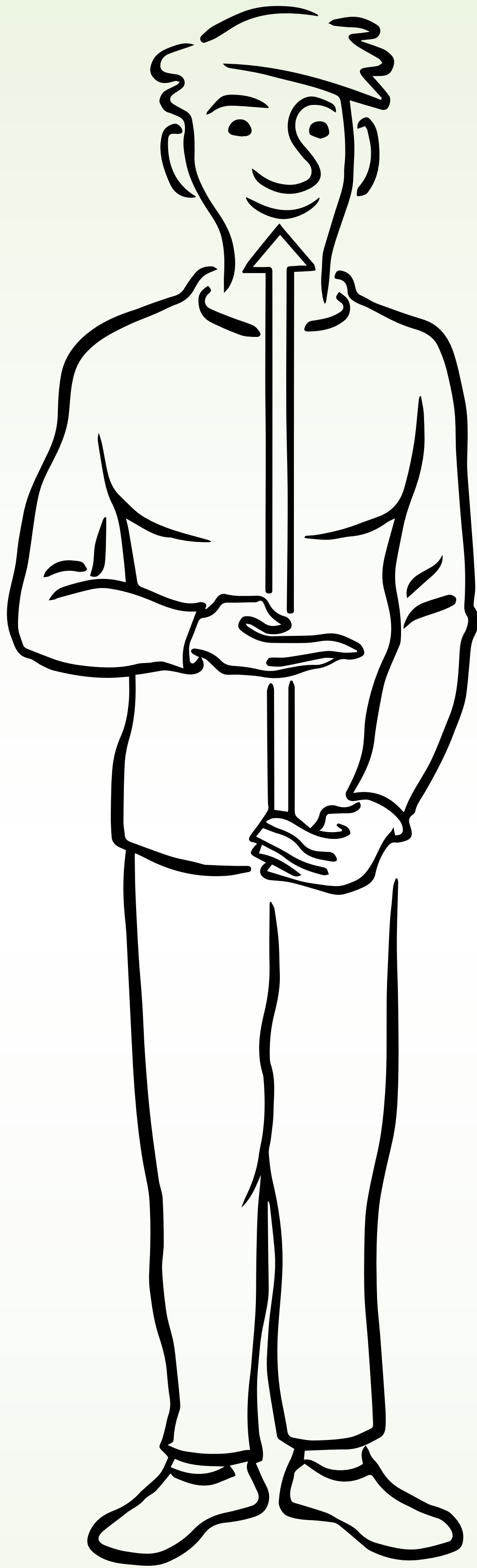
Die Übungen verstehen sich nicht als Diagnose oder Therapie.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.



ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
5



Die innere Mitte stärken

Den Zentral-Meridian vom
Schambein bis zur Unterlippe
mit einer Hand vor dem Körper
mehrmals hochfahren.

Dauer
30 Sek.

NUTZEN

Wahlmöglichkeiten
Innere Mitte
Gute Erdung

STÄRKUNG

Ich bin in meiner Mitte.
Ich bin wertvoll.
Ich lebe mit Freude.

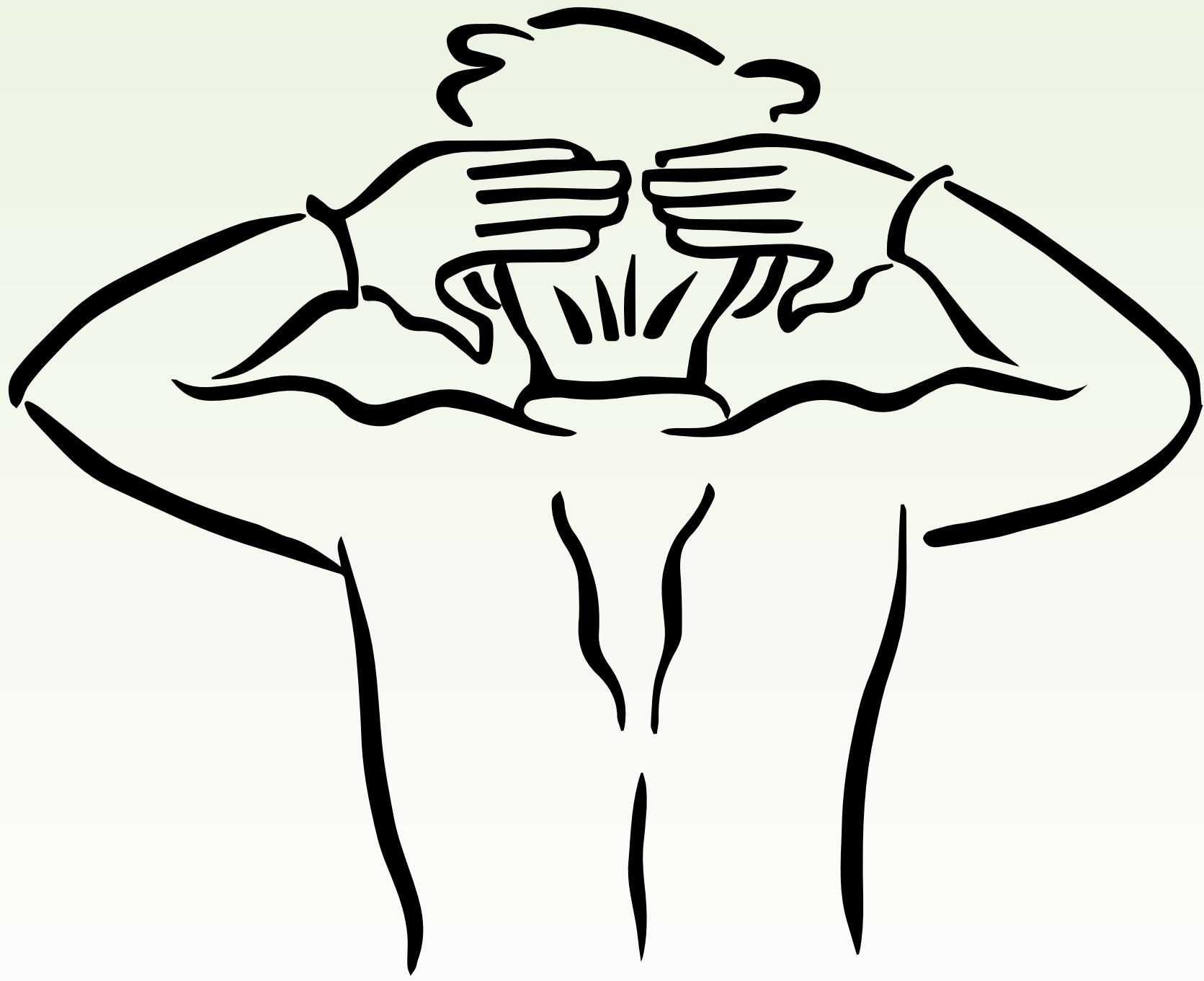




ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

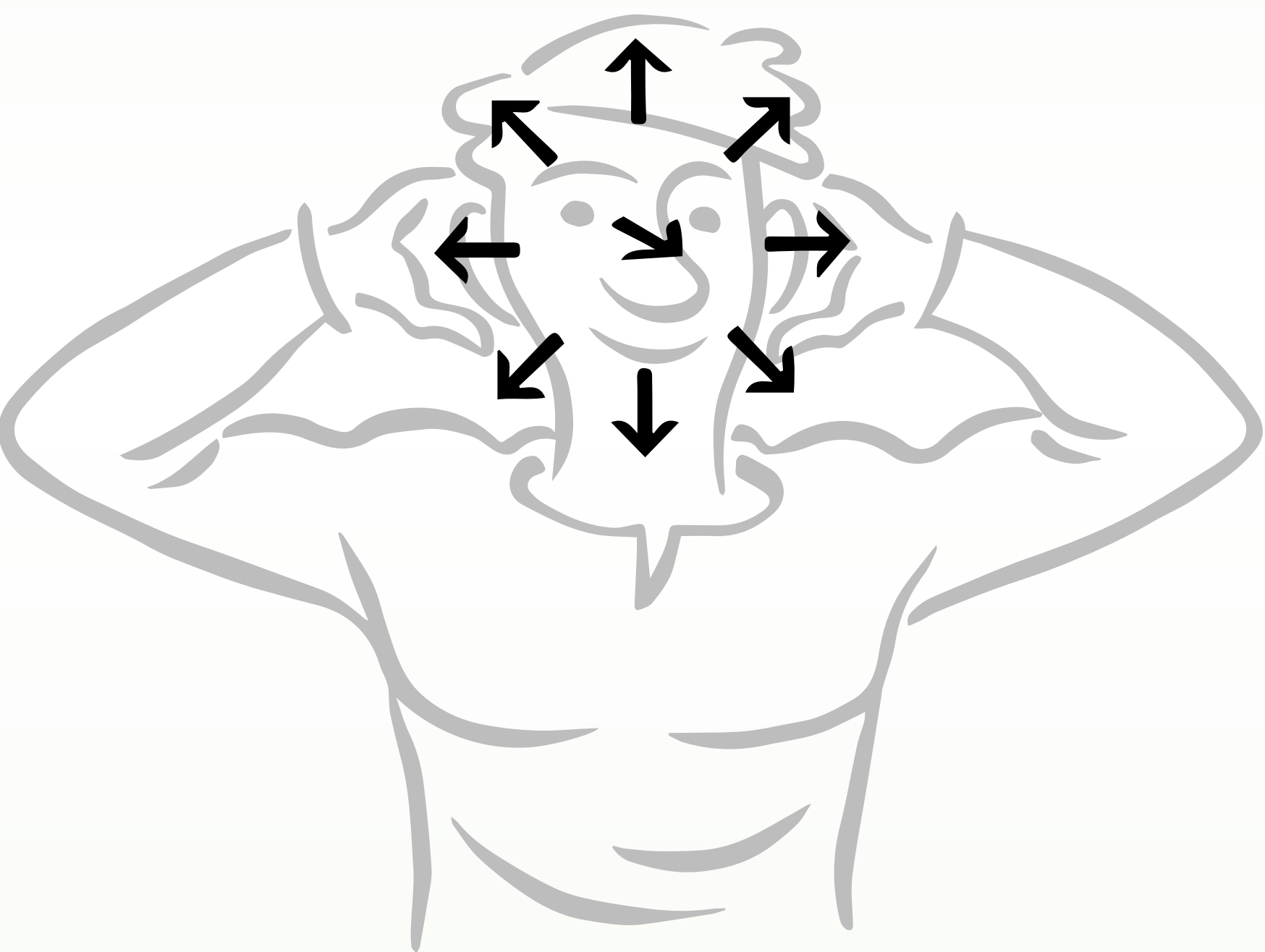
Station
6



Augen-Aktivierung

Sanftes Massieren der beiden flachen Stellen am Hinterkopf.

Dazu mit den Augen ca. 5 Sek. in jede der 8 abgebildeten Pfeilrichtungen schauen. Kopf dabei gerade halten.



Dauer
60 Sek.

NUTZEN

Wach und konzentriert
Gute Wahrnehmung
Klarer Blick

STÄRKUNG

Ich bin fokussiert.
Ich habe einen guten Überblick.
Ich sehe das Wichtige.



www.mutlangen.de



www.freundeskreis-naturheilkunde.de



ENERGIE-PARCOURS MUTLANGEN
Kontakt und weitere Informationen



Hier findest Du ein Erklärvideo
zu dieser Energie-Parcours Übung.

www.energie-parcours.de

Die Übungen verstehen sich nicht als Diagnose oder Therapie.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.



ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
7



Ohren-Aktivierung

Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen.

Kräftig nach außen massieren – von oben nach unten und zurück. Mehrmals wiederholen und dabei tief durchatmen.

Dauer
30 Sek.

NUTZEN

Aufnahmefähigkeit
Entspannung im Kopf
Energie

STÄRKUNG

Ich bin gelassen.
Ich bin aufmerksam.
Ich höre zu.



www.mutlangen.de



www.freundeskreis-naturheilkunde.de



ENERGIE-PARCOURS MUTLANGEN
Kontakt und weitere Informationen



Hier findest Du ein Erklärvideo zu dieser Energie-Parcours Übung.

www.energie-parcours.de

Die Übungen verstehen sich nicht als Diagnose oder Therapie.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.



ENERGIE-PARCOURS

Frische Energie in 5 Minuten

Station
8



Energie-Acht

Hände so falten, dass die Daumen nebeneinander liegen. Mit den Armen eine liegende Acht von der Mitte nach oben außen in die Luft malen und mit den Augen folgen. Kopf dabei gerade halten.

Dauer
30 Sek.

NUTZEN

Logik & Kreativität
Gleichgewicht
Fokus

STÄRKUNG

Ich bin koordiniert.
Ich bin flexibel.
Ich bin in Balance.



www.mutlangen.de



www.freundeskreis-naturheilkunde.de



ENERGIE-PARCOURS MUTLANGEN
Kontakt und weitere Informationen



Hier findest Du ein Erklärvideo
zu dieser Energie-Parcours Übung.

www.energie-parcours.de

Die Übungen verstehen sich nicht als Diagnose oder Therapie.
Die Anwendung erfolgt in eigener Verantwortung.