

*Workbook*

*Heile die  
Beziehung  
zu Deinem  
Körper*

Wir werden deinen  
Heilungsprozess mit der  
Danke-Körper-Übung  
beginnen und jeden zweiten  
Tag wiederholen.

Auf den folgenden Seiten  
findest du eine Anleitung:

- wie du Danke sagst
- wie du Fragen an deinen  
Körper stellst
- wie du Ansichten aufgibst
- wie du Energie wählst.

## 1.10 mal danke für deinen Körper

- danke, dass ich riechen kann
- danke, dass mir Essen schmeckt
- danke, dass ich Berührungen erleben kann
- danke, dass ich laufen kann
- danke, dass ich fühlen kann
- danke, dass ich verdauen kann
- danke, dass ich sehen kann
- danke, dass ich schlafen kann
- danke, dass ich regenerieren kann
- danke, dass ich hören kann

## 2.10 mal eine Frage an deinen Körper

- wo magst du heute sein?
- was magst du essen?
- wen magst du treffen?
- wann magst du schlafen?
- was magst du anziehen?
- wen magst du berühren?
- magst du mehr Freude?
- magst du mehr Pausen?
- magst du mehr Aufmerksamkeit?
- magst du mehr Bewegung?

3. Welche 10 Ansichten magst du aufgeben?

- ich bin zu dick
- ich bin zu dumm
- ich habe dünne Haare
- ich bin alt
- ich bin steif
- ich bin ungeschickt
- meine Krankheit ist unheilbar
- meine Mutter hatte das genauso
- ich friere immer
- ich kann schlecht schlafen

## 4.10mal Energie neu wählen

- Gesundheit
- Leichtigkeit
- Freude
- Beweglichkeit
- gutes Hören
- gutes Sehen
- Regeneration
- erholsamer Schlaf
- gute Verdauung
- straffes Gewebe

# 1.10 mal danke für deinen Körper

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## 2. 10 Fragen an deinen Körper

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



# 3. 10 Ansichten aufgeben

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

# 4. 10 mal Energie neu wählen

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

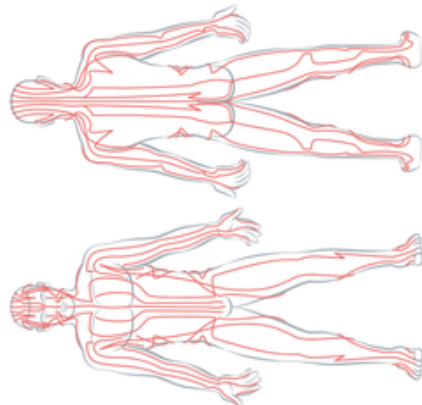
8.

9.

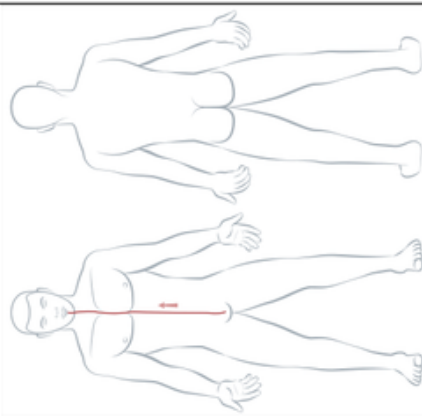
10.

Jeden zweiten Tag werden wir  
gemeinsam zwei Meridiane ,die  
zu einem Element gehören  
durchströmen.

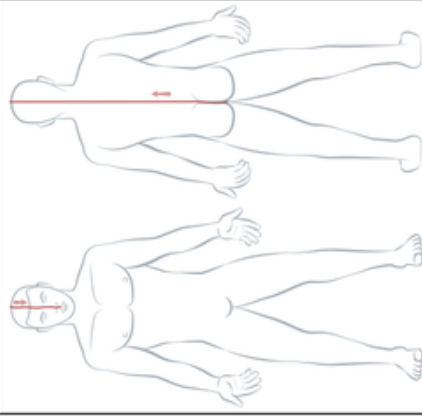
Auf der folgenden Karte findest  
du den Verlauf der einzelnen  
Meridiane, um deine  
Vorstellungskraft während  
dieser angeleiteten Übungen zu  
verstärken



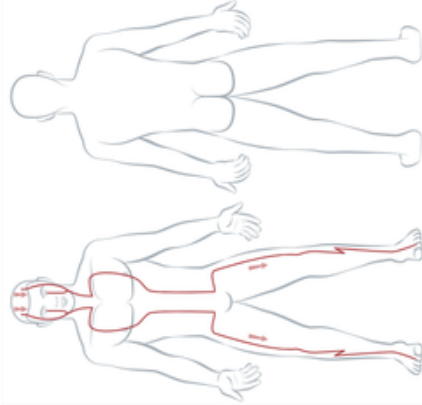
# Die Meridiane



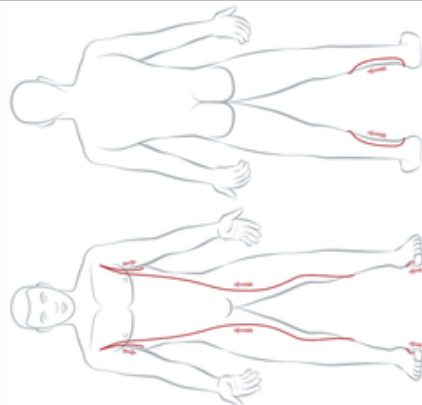
**Vordermeridian  
(Zentralgefäß)**



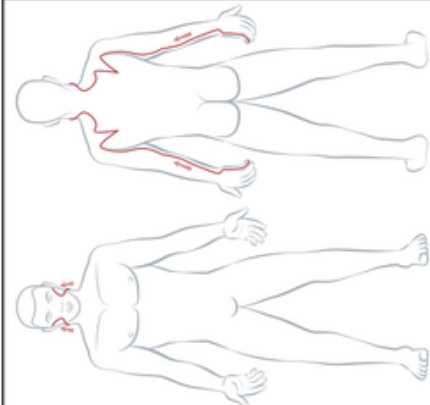
**Hintermeridian  
(Gouverneursgefäß)**



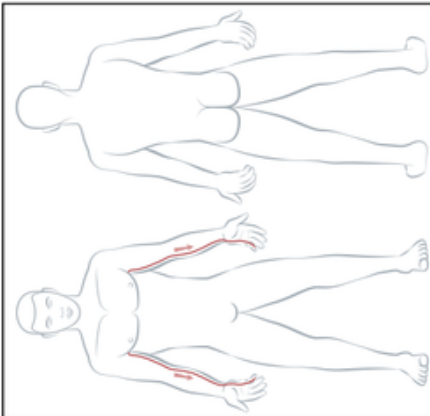
**Magenmeridiane**



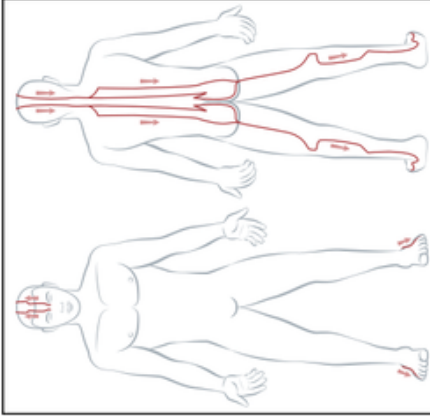
**Milz-Pankreas-Meridiane**



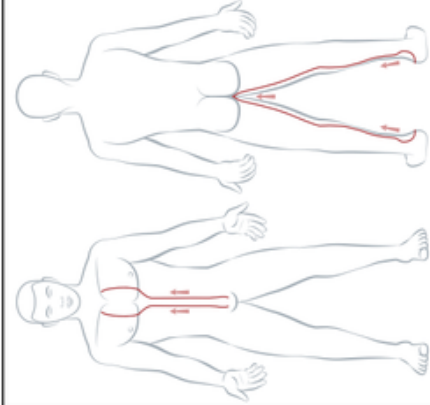
**Dünndarmmeridiane**



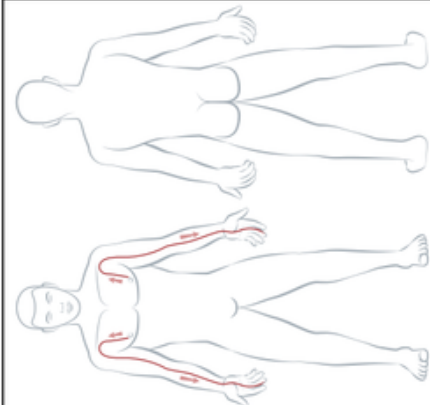
**Herzmeridiane**



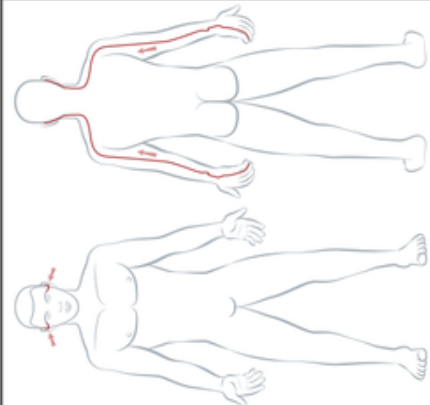
**Blasenmeridiane**



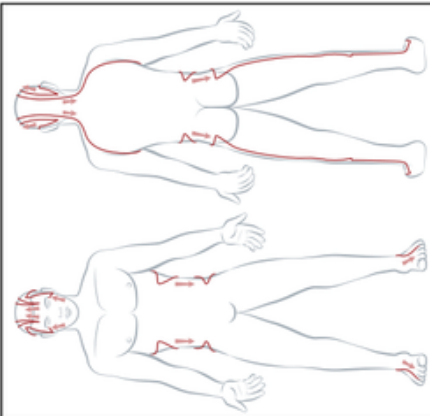
**Nierenmeridiane**



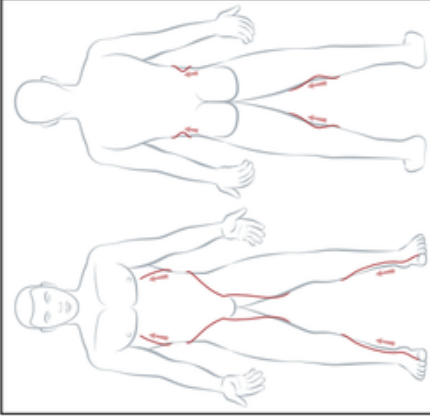
**Perikardmeridiane  
(Blutkreislauf-Sexus-Meridiane)**



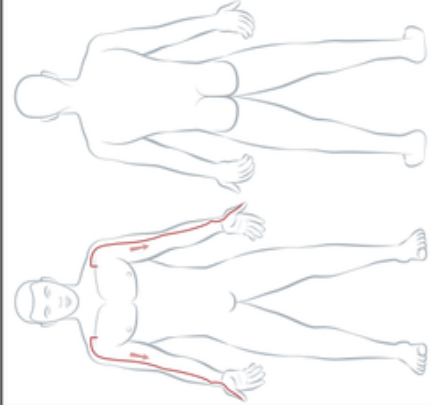
**Schilddrüsenmeridiane  
(Dreifacher Erwärmer)**



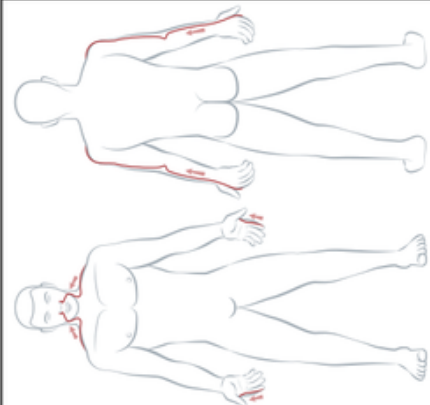
**Gallenblasenmeridiane**



**Lebermeridiane**



**Lungenmeridiane**



**Dickdarmmeridiane**

