



KARIN ELISA SCHMID

KOMPLEMENTÄRE METHODEN



KR


## EMOTIONEN | STRESS | ENTSPANNUNG

SITZEND, FÜSSE AUF DEM BODEN |

LIEGEND, FLACH AUF DEM BODEN, MIT AUFGESTELLTEN BEINEN.

WIEDERHOLUNGEN: 1-3x | DAZWISCHEN 1-2 MIN. PAUSE


### V1

 FINGER DER LINKEN HAND MIT DEM MITTELFINGER DER RECHTEN HAND LANGSAM UMFAHREN. AM ANSATZ DER HAND-AUSSENKANTE BEGINNEN, FORTFAHREN BIS ZUM ANSATZ DES DAUMEN-BALLENS.

V2 FINGER DER LINKEN HAND NACHEINANDER MIT JEDEM FINGER DER RECHTEN HAND (KLEINER FINGER - DAUMEN) EINMAL UMFAHREN.

V3 V1 UND/ODER V2: AUGEN DABEI SCHLIESSE.

 FINGER DER RECHTEN HAND EBENSO LANGSAM UMFAHREN MIT EINEM FINGER DER LINKEN HAND. V1-V3

 BEIDE HÄNDE ANEINANDER LEGEN, FINGERSPITZEN ZUR DECKE. HÄNDE ZUSAMMENPRESSEN, SPANNUNG KURZEN MOMENT HALTEN. WIEDER ENTSPANNEN, HÄNDE BLEIBEN DABEI ZUSAMMEN.

V4 HÄNDE ZUSAMMENPRESSEN, GLEICHZEITIG DURCH DEN BAUCH-NABEL RICHTUNG WIRBELSÄULE AUSATMEN. LANGSAM EINATMEN.

AUSRUHEN, NACHSPÜREN.

---

KARIN ELISA SCHMID

COACHING FÜR MENSCH & TIER | FELDENKRAIS | KIEFER RESET | BOWEN | POSITIV MIND SET

PRAXISRÄUME LEIMENSTRASSE 45 | CH-4051 BASEL

TEL. +41 (0)79 704 49 79 | [KARINELISASCHMID@BLUEWIN.CH](mailto:KARINELISASCHMID@BLUEWIN.CH) | [WWW.KARINELISASCHMID.CH](http://WWW.KARINELISASCHMID.CH)