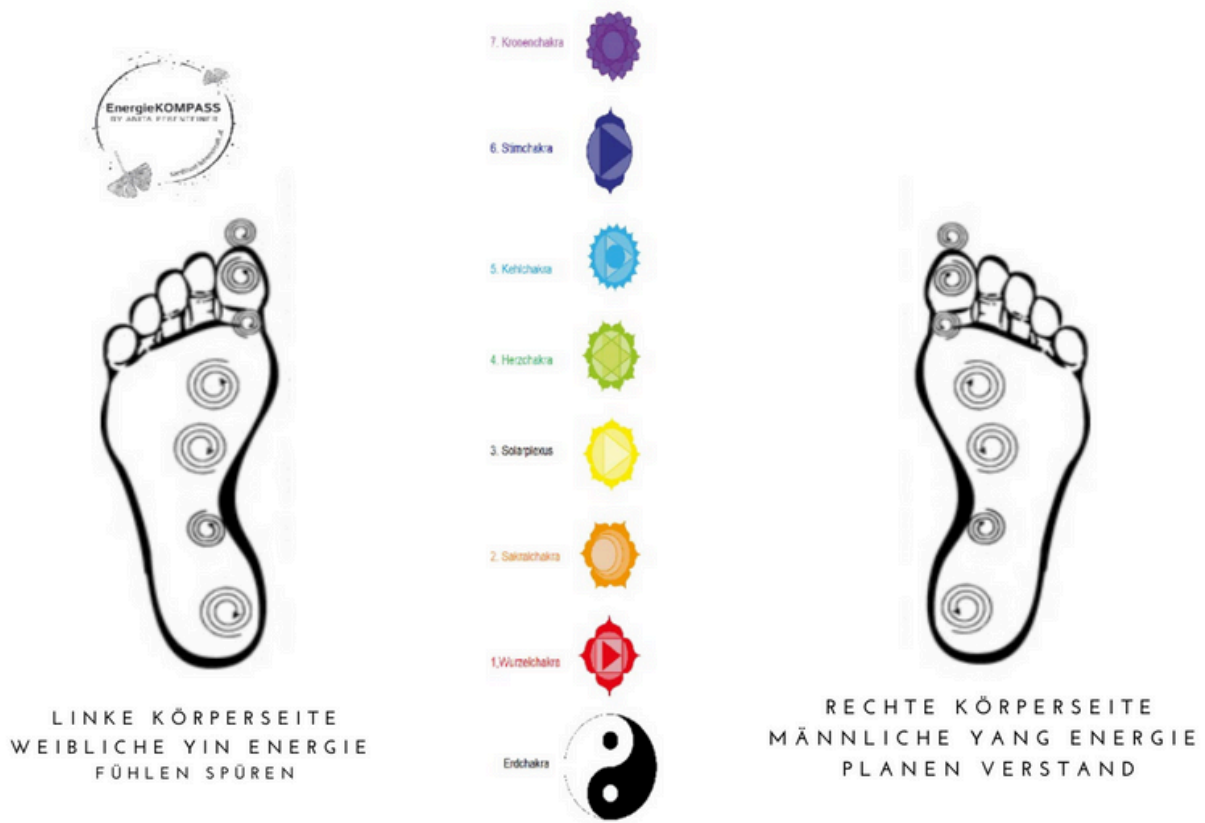




ÜBUNG MODUL 1 UNSERE FUSSSOHLEN



Heilende Energie durch Bewegung und Bewusstsein anregen.
Das achtsame Klopfen der Füße gegeneinander ist wie das Anklopfen,
das eine Tür geöffnet wird.

Es wird für unsere physischen Energien ein
Durchgang zu den Beinen geschaffen,
hinauf ins Becken und in den ganzen Körper hinein.

Rhythmisches sanftes Fußklopfen über einen Zeitraum von 5-15 Minuten
kann erheblich dazu beitragen, Füße, Beine und den Rumpf in eine Art
Schwingung zu bringen. Das belebt den Körper und erfrischt unsere Psyche.
Eine Teilnehmerin von mir nennt es Tupfen und Klapsen, weil das dem
TAPPING eigentlich mehr entspricht. Es macht also auch Spaß und
erfinderisch!

*Barfuß gehen *Fußsohlen mit Salz abreiben *Salzfußbad *Fußsohlen
abräuchern

