



VGKSG-Info

Nr. 10

10. September 2023

**Die Seite des Vorstandes
Liebe Vereinsmitglieder
Willy Hauser, Präsident**

Seiten 2

**Lichtkristalle der neuen Zeit
Gnadenlicht von Mutter Maria
Maria Weber**

Seiten 3

**Physiognomie
Das Denk- und Empfindungs-
Naturell - Seine Physiologie und
Psychologie
Seine Stärken und Schwächen
Yvonne Gwerder**

Seiten 4 -8

**Schungit – Stein mit grosser
Wirkung
Herbert Schrepfer**

Seiten 9 - 11



Mitglied werden im VGKSG?

Anmeldung schriftlich unter:
Maria Weber, Heimstr. 7A 9014 St.
Gallen oder jupsonwe@bluewin.ch

**Idee und Auftrag für das
VGKSG-Info:**

Vorstand des Vereins Gesundheit
für Körper, Seele und Geist
Initiative und Begleitung:
Vorstand des Vereins
Rückmeldungen zum Info 10:
willy.hauser@bluewin.ch oder
kontakt@lebens-oase.ch

Inhalt: Willy Hauser,
Yvonne Gwerder,

Herbert Schrepfer

Gestaltung, Layout:

Herbert Schrepfer

Fotos/Bilder: H.Schrepfer,
W. Hauser, Y.Gwerder

Redaktion: H. Schrepfer

Versand: Maria Weber,
H. Schrepfer

Ein VGKSG-Info Nr. 11 des Vereins
erscheint voraussichtlich im
Zeitraum Dez./Jan. 2023(24)

**Liebe Mitglieder,
liebe Interessenten des Vereins
Gesundheit für Körper, Seele und
Geist, VGKSG, St. Gallen**

Die gute Nachricht:

Im Restaurant Hirschen in St. Fiden/St. Gallen ist wieder Leben eingekehrt. Am 15. Juni 2023 wurde der Betrieb von Franco Ventrice übernommen. Wir sind in der glücklichen Lage, dass im Restaurant wieder konsumiert werden kann und uns der obere Saal für Vorträge zur Verfügung steht.

Ich freue mich, Ihnen im beiliegenden Flyer zwei interessante Vorträge im Herbstprogramm 2023 vorstellen zu können:

Mittwoch, 25. Oktober 2023, 19.30 Uhr

Peter Eicher, Die Pranic Heilmethode, geht auf das Thema „**Selbstbestimmt leben**“ ein. Wir erleben, wie wir konstruktiv an unserem **Bewusstsein** arbeiten können.

Mittwoch, 22. November 2023, 19.30 Uhr

Unser Medium **Martina Camenzind** führt uns in die geistige Welt von Verstorbenen und hilft uns, nicht gelöste Themen von einer anderen Seite zu betrachten.

Ich lade Sie ein, an unseren spannenden Abenden teilzunehmen. Sie werden begeistert sein und Aufbauendes für Ihren Lebensweg mitnehmen. Wir alle

arbeiten täglich an unserem Lebensplan. Was wir in diesem Leben erarbeitet haben, dürfen wir in die nächste Inkarnation mitnehmen.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Sommer. Geniessen Sie die sonnigen Tage und freuen Sie sich, wenn ab und zu ein erfrischender Wind Ihr Gesicht streift.

Willy Hauser, Präsident

Korrespondenz an den Präsidenten unseres Vereins

Gesundheit für Körper Seele und Geist, St. Gallen, VGKSG

Willy Hauser, c/o Maria Weber, Heimstr. 7 A

9014 St. Gallen

E-Mail: willy.hauser@bluewin.ch

www.heil-gesund.ch

Telefon 079 525 03 68

Y

Lichtkristalle der neuen Zeit

In dieser Rubrik der Lichtkristall-Energien stellen wir das Medaillon „**Gnadenlicht von Mutter Maria**“ vor.

Das „**Gnadenlicht von Mutter Maria**“ schenkt dir das tiefe Vertrauen, geführt zu sein. Es hüllt dich in die Liebesflammen von Mutter Maria ein, heilt deine Seelenschmerzen.

Wenn deine Seele in Dunkelheit gehüllt ist, entzündet Mutter Maria ihr Licht und schenkt dir himmlischen Segen. Gehe in Verbindung mit der Energie von Mutter Maria. Idealerweise meditierst du täglich damit, damit du in dieser unruhigen Zeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommst.



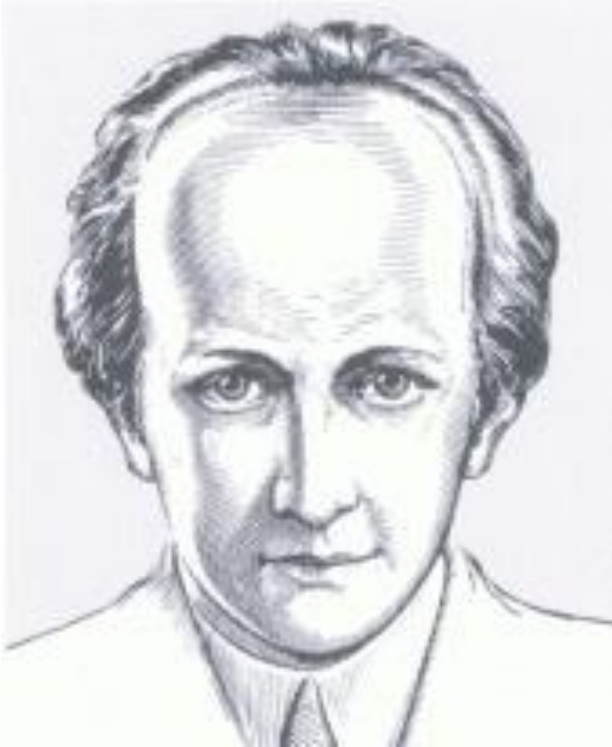
Das brillierende Medaillon als Schmuckstück zu tragen macht Freude. Wenn du es die Hand nimmst, spürst du die Energie die durch den Körper fließt.

Gnadenlicht von Mutter Maria
Durchmesser 11 mm, Länge 20 mm
erhältlich bei Maria Weber, Fr. 22.00

Y



Das primäre Denk- und Empfindungs-Naturell



Aus dem zarten Körper- und Organ Bau mit dem reich entwickelten Nervensystem wächst der entsprechende Kopf, Gehirn, und Gesichtsbau mit den besonders differenziert gebildeten Sinnesorganen hervor.

Oberhalb des Augendurchmessers liegt bedeutend mehr an Formmasse als unterhalb. Das Gesicht und Vorderhaupt ergeben eine auf den Kopf gestellte Eiform. Denken wir uns vom unteren Stirnrand eine senkrecht gezogene Linie, so treten Oberkiefer und Kinn merklich hinter diese zurück. Schmale Jochbeine, weil der Knochenbau und die Motorik schwächer entwickelt sind.

Das schwache, zurücktretende **Untergesicht** ist dem eher

Tatenschwachen aber gefühlreichen Menschen eigen. Das starke und vorstehende Untergesicht gehört zum aktiven Tatmenschen, dem Draufgänger, dem Bewegungs-Naturell, der nicht nach Gefühlen fragt. Mit dem Erkennen von naturellspezifischen Formen sind bereits Grundwesenszüge eines Menschen zu erfassen.

Der **Hals** des Denk- und Empfindungs-Naturell ist zart und dünn (Schwanenhals), der Nacken ebenfalls zart gebaut. Es benötigt viel Schlaf.

Der **Gesichtsknochenbau** ist zart und fein, es fehlt an Derbheit und an Fülle der unteren Gesichtspartien. Die Gehirnmasse herrscht vor, die Stirn ist meistens hoch und breit, das **Oberhaupt** voll ausgewölbt, die Haut ist zart, nervenreich und dünn. Das Haar entsprechend dem feinen Nervensystem seidenweich, dünn, meistens natürlich gewellt.

Das Geistesleben herrscht beim Denk und Empfindungs-Naturell vor. Sie sind Gefühls- und Ideenmenschen, nehmen innerlich grossen Anteil, können sich stark mitfreuen und auch mitleiden. Bei entsprechender Bildung und Differenziertheit sind sie geistig schöpferisch.

Sie neigen nicht zu robuster Tat- und Kraftentfaltung, auch meistens nicht zu praktischem und

wirtschaftlichem Erwerbsleben und pflegen die Ideellen Lebensgüter oft auf Kosten der materiellen. Siehe unteres Seitenhaupt, wo die Anlagen für das praktische Wirtschaftsleben zeigt, ist in der Regel nur schwach oder mässig stark ausgebildet. Sie vernachlässigen daher vielfach den praktischen Erwerb, sind selbstlos und können dadurch finanziell abhängig werden. Der Sinn ist auf die Ideale gerichtet, wo aus ihrer seelischen Eigenart, inneren Geisteswelt wächst. Während sie auf materielle Werte wenig achten, darauf verzichten und sie hergeben können, halten sie an ihren Idealen fest, diese opfern sie nicht.

Das **Hinterhaupt** wo die motorische Kraft zeigt, ist zwar schön, aber zarter, auch leichter und feiner ausgewölbt als bei den anderen Naturellen, entsprechend zierlich geformt sind die Jochbeine, Ober- und Unterkieferbau. Das Kinn ist klein und schön geformt, es zeigt einen feinen, oft auch lebhaften körperlichen Impuls und Sensibilität. Entsprechend dem vorherrschenden Geistesleben (Grosshirn-betonung) ist die Nasenwurzel breit und fein geformt, tritt gegenüber dem mittleren und unteren Nasenteil hervor und zeigt die Beherrschung des Materiellen durch das Geistige. Die Nasenspitze ist dünn, zierlich und zeigt Feingeschmack.

Die **Augen** sind im Verhältnis zum Gesicht gross und haben einen leuchtenden und seelenvollen Ausdruck. Die Iris liegt in der Augenumrandung eher im oberen Teil, was die reiche Phantasie und Ideenwelt im Blick hat. Die Augenbrauen sind mässig stark, das Gewebe der Ober- und Unterlider ist weich und zart. Das obere Augenlid zeigt den Ausdruck von geistiger Reservekraft und herrscht gegenüber dem unteren Augenlid, wo die körperliche Reservekraft zeigt, in der Qualität vom Formausdruck, der Spannung und Strahlung vor.

Die **Ohren** sind wohlgeformt, in ihrem unteren Teil schwächer, im oberen Teil jedoch schön ausgerundet; daraus spricht die ganze seelische Sensibilität und das Überwiegen vom geistigen Impuls. An der mittleren Gesichtspartie, unterhalb der Augen, um Nase und Mund ist die Qualität vom Ausdruck sehr differenziert, die Gewebe sind hier zart, weich und quellend, was ein feines Empfinden offenbart. Entsprechend sind die Wangen schmal, zart und fast durchsichtig. Die meist blass gelbliche Tönung der Haut ist nicht krankhaft, sondern Naturellveranlagung.

Die **Oberkieferpartie** (zwischen Nase und Mund), wo besondere Eigenheiten der Persönlichkeit zum Vorschein bringt, ist beim primären Denk und Empfindungs-Naturell

klein und schön geformt; diese Menschen sind sehr bescheiden, wohlwollend, lieb und gut.

Der **Mund** ist klein, differenziert in der Form und im mimischen Ausdruck. Die Einbuchtung oberhalb der Lippe ist fein. Dies zeigt die natürliche und vornehme Lebensart.



Die ganze Formbildung ist beim Denk und Empfindungs- Naturell von hoher Qualität und Ausdruckskraft. Die Körperbewegungen sind leicht, graziös und meist flink. Es ist eine Differenziertheit von der ganzen Form zu beobachten, und die vornehmliche Entwicklung der Organe, wo sich in psychischer Hinsicht bestärken wollen. Die Betonung vom Oberhaupt gegenüber dem Untergesicht, die Dominanz der Oberstirn über die Unterstirn, die Betonung vom

oberen Augenlid, der oberen Nase, oberen Ohres. Die Oberlippe ist fein geschwungen, die Unterlippe und das Kinn treten zurück.

Dem Denk und Empfindungs- Naturell fehlt die robuste Körper- und Tatkraft, um sich selbständig und kraftvoll zu behaupten. Sie verlieren leicht die feste Lebens- und Erwerbsgrundlage, wodurch sie in Not und folge dessen in tragische Stimmungen und gänzliche Tat- unlust kommen. Sie sind aber auch in der Lage, Leiden auf sich zu nehmen, weil sie darin göttliche Fügung sehen und im sich opfern tugendhafte Leistung. Sie erholen sich nach Schicksalsschlägen schwer.

Denk- und Empfindungs- Naturelle essen wenig, darum sollte das Wenige ausgewählt und am eigenen Empfinden gut angepasst sein. Süsse Speisen und Getränke; Fruchtsäfte, reifes Obst, Südfrüchte, Salate. Abwechslungsreiche feine Kost ertragen sie am besten. Oft herrscht der irrige Glaube vor, man könne diese zarten Menschen durch viel Essen und Trinken robuster und kräftiger machen. Kinder in diesem Naturell sind besonders zart und fein gebaut und werden vielfach von besorgten und falsch beratenen Eltern zum Essen und Trinken gezwungen, was zur Qual für die Kinder wird und seinen Zweck vollständig verfehlt, denn sie werden

dadurch nicht kräftiger. Ihre Verdauungsorgane werden überlastet, sie büßen ihre Lebensfreude ein, werden krank und leistungsunfähig. Die Erkenntnis, dass das Zarte und Feine beim Denk und Empfindungs- Naturell Veranlagung und gesund ist, sollte sich mit dieser Naturelllehre durchsetzen. Oft wird geglaubt sie seien wegen ihres zarten Körperbaus minderwertig. Dies ist nicht der Fall. Ihr Leistungsbereich liegt nicht im körperlichen kraftvollen, sondern im seelisch- geistigen Bereich. Schon als Kind sollte es entsprechend seiner Naturellanlage behandelt und erzogen werden und später einen angepassten Beruf ausüben, damit es sich glücklich entfalten kann. Infolge des differenziert ansprechbaren Gefühls-, Empfindungs- und Ideenlebens übersteigert sich dieses Naturell leicht. Schliesst es sich einem harmonischen Naturell an, dann hat es die beste Lebenshilfe, denn der harmonische Mensch versucht aus natürlicher Veranlagung es zu unterstützen und notfalls zu schützen. Das Ernährungs- Naturell mit seiner robusten Körperfülle sieht der zarte und feine Empfindungstyp, ohne dabei Böses zu denken, rein aus Gegensätzlichkeit in der Naturellveranlagung als krank, schlecht ernährt und minderwertig an. Infolge von diesen Gegensätze ist auch eine Ehe zwischen zwei Menschen so extremer Naturellveranlagung

verfehlt, denn in einer solchen Ehe bleibt das Denk und Empfindungs- Naturell der leidende Teil.

Zum Tat- und Bewegungs- Naturell kann es in eine fruchtbare Beziehung treten; es findet hier die Energie und Kraftgefühl, wo es schwächer ausgeprägt hat. Umgekehrt bekommt der Tatmensch durch das reiche Ideenleben vom Empfindungstyp Anregungen zu neuen Unternehmungen und Durchführungen.

Kommen Denk und Empfindungs- Naturelle in Behandlung nach alter Schule, so lautet die Diagnose: Schwächlichkeit, schlechte Ernährung, Blutarmut. Im Krankheitsfall braucht dieses psychische Naturell eine besondere ihrer Anlage angepasste Behandlung. Der Körper sollte wenig belastet, die individuelle Behandlung seelisch wohltätig beeinflusst, die Lebenskraft stärken, damit es wieder schnell gesund wird.

Es lohnt sich, dieses Naturell zu verstehen lernen. Es sind im Grund ihres Wesens duftige, blumige Menschen, die den Himmel in sich tragen und wenn sie geistig gebildet sind, ihre Umgebung in feiner und oft unauffälliger Art beglücken. Sie lieben verfeinerte Lebenskultur, Kunst, sind schönheitsliebend, für Wissenschaften interessiert und oft zum Studium geeignet. Als Lehrerin,

Kindergärtnerin, Fürsorge, Musik, Literatur, Poesie und Dichtung, für Kunstwerk und Luxusarbeiten, Feinmechanik, Optik, verfeinerte Technik und ähnliches, Computer, Übersetzer, Sekretärin, Arztberufe, in der Krankenpflege, Coiffeuse und Kosmetik ... sind sie bestens geeignet.

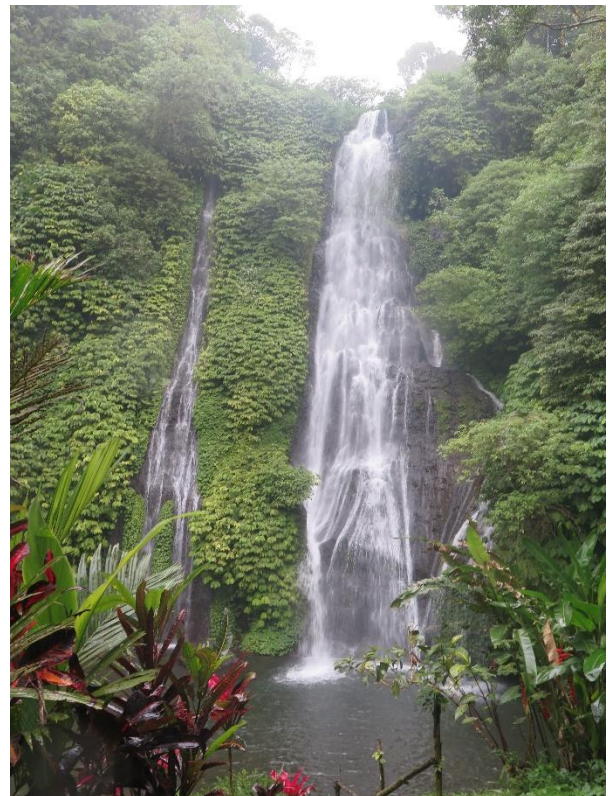
Schwere und strenge körperliche Arbeit macht sie mit der Zeit vollkommen unglücklich. Rohen Wetter Einflüssen und unhygienische Lebensverhältnis bieten sie nur wenig Widerstand. Sonnige, schöne, angenehm durchwärmte Räume sind ihnen ein Bedürfnis. Es steigert ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Sie lieben Blumen, zierliche Gegenstände, feines Geschirr, ein hübsch gedeckter Tisch, fein gemusterte Stoffe, schöne Umgebung, Sonnenschein. Frieren schnell, scheuen kaltes Wasser oder bitteres Bier, sind meistens sehr Kinder und Tierliebend. Können viel Glück aus sich selber entfalten, wenn sie in passenden Verhältnissen leben. Rhetorik ist ihre Waffe. Sie haben eine praktische Hilflosigkeit. Sind wohlwollend, hilfsbereit, brauchen viel Liebe gute Atmosphäre. Sie haben eine beseelende Denkweise, soziale Gesinnung und Intuition.

Tendenz für bestimmte Erkrankungen

Das gesamte Nervensystem ist besonders betont. Denk- und Empfindungs-Naturelle sind sensible Naturen, darum häufig nervlich überfordert. Im Allgemeinen ist die körperliche Belastung schwach. Sie neigen zu Neuralgien. Das Wohlbefinden hängt von einer schönen Umgebung, schönen Räumen, Blumen, lichten Farben, verfeinerten Kost ab.

Yvonne Gwerder

www.mentalmedizinrheintal.ch



Schungit – Stein mit grosser Wirkung

Schungit ist ein Stein, der im Westen erst so ca. ab 2008 richtig bekannt wurde. Es gibt weltweit nur eine einzige Fundstelle, in Karelien, Russland: die Wanne des Onegasees und die umliegenden Hügel bestehen aus Schungit.



Muttergestein mit Edelschungit

Schungit ist ein schwarzer Stein, enthält ein breites Spektrum an Mineralien, haupt-sächlich aber Kohlenstoff als Fullerene (eine kugelige Anordnung der Kohlenstoffatome). Je höher der Anteil, desto besser seine Qualität. Gute Steine haben zwischen 80 % und 90 % Fullerenanteil, liegt er über 90 % spricht man von Edelschungit, der zu Schmuck verarbeitet wird. Kohlenstofffullerene sind elektrisch leitend (im Gegensatz zum Kohlenstoff im Diamant- oder Grafitgitter – damit kann man Schungit auf seine Echtheit überprüfen).

Es gibt nur wenige Elemente im Periodensystem, die Fullerene bilden (u.a. Kohlenstoff C, Silizium Si und Germanium Ge) Alle werden

in der Chiptechnologie gebraucht, sind demnach programmierbar und können als Informations-speicher genutzt werden. Ca. 80 gr. Schungitrohsteine informieren und energetisieren in ungefähr 30 Minuten 1 l Trinkwasser. Trinkt man dieses Wasser, wirkt es im Körper antibakteriell (unterstützt damit den Körper in der Bekämpfung von Infektionen) und ist stark anti-oxydantisch und bindet freie Radikale. Diese auszugleichen ist ebenfalls ein absolutes Muss, wenn man seinen Körper entgiften und gesund erhalten möchte.

Freie Radikale sind aggressive Stoffe aus Sauerstoffverbindungen (Oxydantien), denen ein Elektron fehlt. Sie sind dadurch positiv geladen. Sie entstehen in den Mitochondrien, den Energiefabriken in den Zellen, bei der Produktion der Zellenergie, die ein Mensch zum Leben braucht. Ist ein Mensch gesund, gleicht er diese freien Radikale durch körpereigene, antioxidativ wirkende Stoffe (Antioxydantien) selbst aus. Äussere Faktoren, die unser Leben beeinflussen, führen aber dazu, dass sich dieses Gleichgewicht immer mehr zugunsten der freien Radikale verschiebt. Solche Faktoren sind an erster Stelle:

- Verschiedene Arten Stress: in der Partnerschaft, im Beruf, in der Gesundheit, etc.
- Nikotin, Alkohol und Drogen
- Schadstoffe in der Luft

- Gifte im Körper
- Und weitere,



also alles Ursachen, die im Körper eine Stresssituation erzeugen. All diese freien Radikale sind bestrebt, anderen Molekülen zum Ausgleich das fehlende Elektron zu entreissen. Damit wird eine Kettenreaktion ausgelöst, indem diese Stoffe

nun ebenfalls zu freien Radikalen werden und auf Elektronenjagd gehen. Verharrt dieser Prozess über einen langen Zeitraum in einem Ungleichgewicht, ist diese Kettenreaktion nach neusten Erkenntnissen ein direkter Ausdruck unseres Alterns. Auch schädigt er Zellen und gilt als eine Ursache für verschiedene schwere Etiketten, wie Tumore, MS, Alzheimer, und weitere Krankheiten. Der Körper verlangt also nach Stoffen mit stark antioxydantischer Wirkung, die als Radikalfänger arbeiten.

Bei diesem „Elektronenkrieg“ im Körper muss man genau hinschauen: welche Nahrungsmittel wirken als Antioxydantien, welche

Zusatzstoffe helfen, dieses Gleichgewicht zu regulieren.

Stark antioxydantiv wirkende Nahrungsmittel sind z.B. Avocado, weisse Bohnen, Feigen, Rosinen, Spinat, Petersilie, Rosenkohl, Grüntee, Rotwein, u.a. Bei den Zusatzstoffen (Nahrungsergänzungsmitteln) gibt es verschiedene Möglichkeiten: Zwei Stoffe bilden dabei ein starkes Gespann: OPC und Q10. Bei einem Multimineral muss man auf die richtige Zusammensetzung achten: Zink (Zn) und Mangan (Mn) wirken ebenfalls als Radikalfänger.

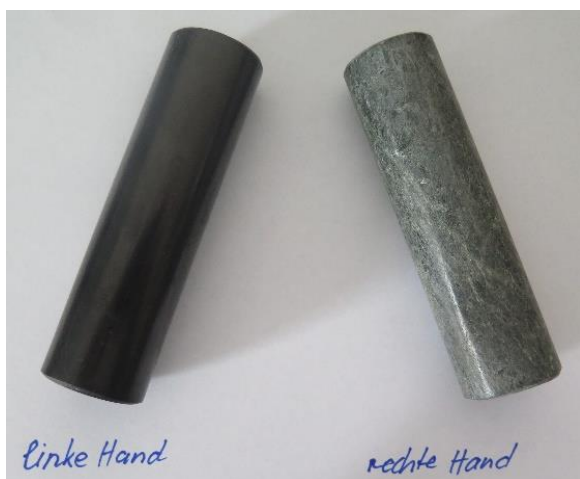
Auch Schungit ist ein starkes und zudem sehr günstiges Antioxydant.



Schungit ist bei einer Reihe von Krankheiten und in allen lebenswichtigen Organen gleichermassen wirksam. Er wirkt verjüngend, heilend und beruhigend. Warum das so ist, weiss man bis heute nicht genau. Man hat lediglich zwei Wirkungen feststellen können: in den Zellen wird ein Regene-

rationsprozess in Gang gesetzt und ein (gestörtes) Bioenergiefeld eines Menschen wird positiv verändert. Schungitwasser verbessert allgemein gut spürbar die Vitalität.

Schungit in Form von Anhängern, im Raum Pyramiden oder Kugeln bilden einen äusserst wirksamen Schutz gegen elektromagnetische Strahlung und geopathologische Erscheinungen (u.a. Erdstrahlung). Damit können ganze Räume abgeschirmt werden. Kleine Pyramiden können auf schmerzende Stellen aufgelegt werden,



lindern rheumatische Beschwerden, verbessern allgemein den psychisch-emotionalen Zustand, usw. indem sie den Körper und seine Zellen in ein energetisches Gleichgewicht bringen und sein Biofeld aufgeladen wird. Mittlerweile gibt es über Schungit und seine Wirkungsfelder ein so breites Wissen, dass hier gar nicht alles beschrieben werden kann.

Ein wichtiges therapeutisches Mittel sei hier noch kurz erwähnt: die Pharaonenstäbe. Dies sind zwei

Zylinderstäbe: einer besteht aus Schungit, der andere aus Talkochlorit. Pharaonenstäbe heissen sie deshalb, weil man schon im alten Ägypten umfangreiches Wissen über die Wirkungsweise von Zylinderstäben mit bestimmten Gesteinen existierte. Den Schungit-Zylinder nimmt man in die linke Hand, den Talkochlorit-Zylinder in die rechte. Sie erzeugen ein feines elektrisches Feld, welches Nerven und den ganzen Organismus regenerieren. Es gibt viele Studien über die Wirkung dieser Zylinder. In Russland wird Schungit auf verschiedene Weise auch in den Spitälern eingesetzt, um einen Heilungsprozess bei Patienten zu unterstützen, bzw. sie mit Schungit zu behandeln.

Herbert Schrepfer

Y



Vulkan Ijen auf Java

Ström Tipp: Mudra 1 und 2

Im Jin Shin Jyutsu gibt es 8 Mudras. Jiro Murai, der diese Heilkunst in unsere moderne Welt zurückbrachte, war als junger Arzt schwer erkrankt und zog sich in die Einsamkeit der Berge zurück. Dort begann er zu meditieren, experimentierte und übte er immer wieder Fingerhaltungen von Buddhastatuen, die er diesen abgeschaut hatte. Er wollte herausfinden, wie wirksam diese Mudras sind und ob sie bei Krankheiten helfen. Er kehrte schliesslich geheilt aus dieser Einsamkeit zurück, und gelobte, den einfachen Menschen auf der Strasse mit seinem Wissen über Jin Shin Jyutsu zu helfen – so ungefähr wird die Geschichte erzählt.

Es gibt eine Reihe gewichtiger Argumente, die für eine gezielte Anwendung von Mudras sprechen.

Schenken wir uns mit der Ausübung von Mudras liebevoll Aufmerksamkeit und Zeit – besinnliche und ruhige Stunden in unserer modernen Zeit voller Hektik.

Mit den Mudras lernen wir, Körper und Seele als Einheit zu betrachten. Wir lernen auch wieder auf die Sprache unseres Körpers und unserer Seele zu hören und kleine Disharmonien auszugleichen, bevor der Arzt eine ausgewachsene Krankheit diagnostiziert, weil wir über einen Zeitraum all die subtilen, aber freundlichen Warnungen unseres Körpers missachtet haben, weil wir ja immer so beschäftigt sind.

Haben Sie einfach Spass mit den Fingern. Mudras, Fingerpositionen können täglich zu jeder Zeit beliebig lange angewendet werden.

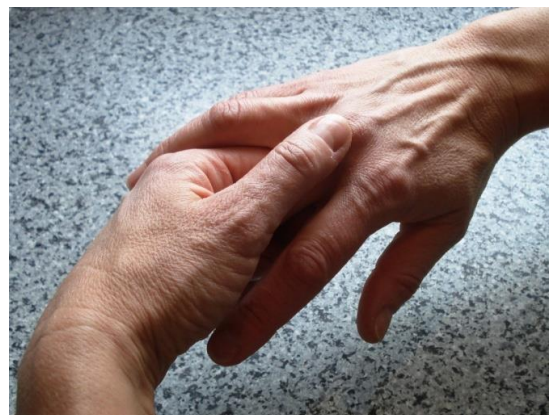
M 1



Dieses Mudra löst Stress und Stau von Kopf bis Fuss und hilft dem Ausatmen. Das Motto lautet: "Geniesse das Jetzt!"

Anwendung bei
Stress, Müdigkeit
Kopfschmerzen, nachlassender Sehkraft
Frustration, Entmutigung
Entscheidungsschwierigkeiten

M 2



Dieses Mudra hilft dem Einatmen und Empfangen des gereinigten Lebensatems.

Anwendung bei
Bei schmerzenden Augen
Bei Regenerationsbedürfnis
Bei nachlassender Hörfähigkeit
Bei schmerzenden Füßen