

Mit Energie
durchs Leben



Ulla Bremer
Hauptstr. 43
35719 Angelburg-
Gönnern

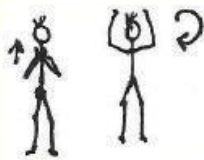
im Alltag

Telefon: 06464 / 5342

"Harmonieübung"

5 Elemente-Übung

1. Hände verbinden, nach oben führen, aufstehen



2. Armkreis von oben zum Herzen

Feuer
Herz-Dünndarm-Meridian
Hitze, Sommer, Gesicht, Gefäße,
Zunge, bitter, Freude, rot



1. Ferse 45° seitlich ausstellen



2. Gewicht vor, Arme schwingen mit; Gewicht zurück, Fußspitze heben

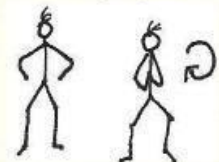
Holz
Leber-Gallenblase-Meridian
Wind, Frühling, Augen, Sehnen, Nägel, sauer, Wut, grün



Evolution (Erzeugung)

Involution (Beruhigung)

Erde
Milz-Pankreas-Meridian
Feuchtigkeit, Spätsommer, Bindegewebe, Mund und Lippen, süß, Sympathie, Sorgen, gelb



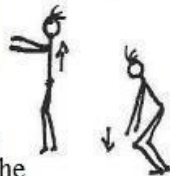
1. Arme im Bogen nach außen senken
2. Auf der Mitte kreuzen und heben

Opposition (Hemmnis)



Wasser
Niere-Blase-Meridian
Kälte, Winter, Knochen und Mark, Ohren, salzig, Angst, schwarz

1. Arme steigen bis Schulterhöhe

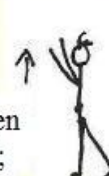


2. In die Hocke sinken; Rücken bleibt gerade, Fersen auf dem Boden

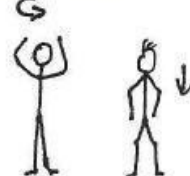


Metall
Lunge-Dickdarm-Meridian
Trockenheit, Herbst, Haut, Körperhaare, Nase, scharf, Traurigkeit, weiß

1. Arme steigen 45° seitlich; hintere Ferse heben



2. Zur Mitte drehen



3. Arme senken, Ballen drücken