

Herz und Lungen stärken

Eine Hand befindet sich auf dem Rücken über den Lungen, die andere vorn auf dem Herzen des Klienten.

Diese beiden Organe sollen durch das Licht gestärkt werden. In diesem Zusammenhang wird auch die Thymusdrüse (Organ des lymphatischen Systems und somit auch Teil des Immunsystems) gestärkt.

Diese Handhaltung:

- wirkt ausgleichend auf Herz und Thymusdrüse
- fördert die Lebensfreude und das Vertrauen

Wichtig bei dieser Handposition: Abstand zum Klienten halten und nicht die Hand beim Klienten auflegen, damit nicht in seinen persönlichen Abstands- bzw. Intimbereich eingedrungen wird. Der Klient soll sich nicht unwohl fühlen.





Geborgenheit und Ruhe finden

Der Kopf des Klienten wird sanft in die Hände gebettet, dadurch fühlt sich dieser behütet und geborgen. Hier ist zu beachten, den Kopf nicht ruckartig zu bewegen, sondern so sanft wie möglich. Am ehesten gelingt dies, wenn man die Hände nacheinander unter den Kopf schiebt.

Diese Handhaltung:

- lindert Kopfschmerzen und Migräne
- hilft bei Einschlafstörungen
- vermindert Ängste und Depressionen
- schafft eine geistige und emotionale Beruhigung



Herz-Chakra und Lungen stärken

Die Hände befinden sich über dem Herz-Chakra und einem Teil der Lunge.

Die beiden Organe (Herz und Lunge) sollen durch das Licht gestärkt werden. In diesem Zusammenhang wird auch die Thymusdrüse (Organ des lymphatischen Systems, somit auch Teil des Immunsystems) gestärkt.

Diese Handhaltung

- wirkt ausgleichend auf Herz und Thymusdrüse
- fördert die Lebensfreude und das Vertrauen