

Die Energie-Übung *immunstark* mit Solum-Öl

Die Solum-Öl-Übung entlastet uns körperlich und energetisch und bringt Ruhe in unsere Sinneswahrnehmung. Dabei verbindet sich die Energie aus dem unteren Kraftzentrum unseres Körpers mit der Herzenergie. Diese angenehmen Empfindungen stärken auch das Immunsystem – eine tolle Ergänzung zur Frühjahrskur.



- 1 Man nehme eine gute Handfläche voll des Solum-Öls von Wala, verteile es in den Handflächen und klopfe mit locker geöffneten Händen den Bauchraum oberhalb und unterhalb vom Bauchnabel ab, und reibe abschließend das Öl in den Bereich des Solarplexus ein (auch Sonnengeflecht genannt, er liegt oberhalb vom Bauchnabel).

Dann die Hände vor dem Bauchraum weiten und wieder zum Solarplexus zurückholen, dort kurz pausieren und die Bewegung einige Male wiederholen, sodass es sich angenehm anfühlt.

Danach vom Solarplexus aus zur Seite klopfend bis nach hinten und über den Po hinunter abklopfen.

- 2 Dann in gleicher Weise das Brustbein in Höhe der Thymusdrüse (etwas links vom Brustbein) klopfen, mit nur einer Hand. Die öffnende und schließende Bewegung der Hände erfolgt hier vor dem Brustkorb.

- 3 Dann diese beiden Bereiche – Bauchraum und Brustkorb – miteinander verbinden, indem einige Male ein Energiekreis vor dem Körper über die Hände ausgeführt wird:

Die rechte Hand beginnt mit nach oben gerichteter Handfläche auf Höhe des Bauchnabels. Von hier den Körper wegführen und nach oben zum Brustbein aufsteigen lassen.

Dann die Hand zum Körper hinführen und am Körper entlang wieder hinunter zum Bauchnabel absinken lassen. Mit der linken Hand wird ebenso verfahren, allerdings um eine halbe Kreisbewegung versetzt, sodass mit beiden Armen eine rotierende Bewegung entsteht. Ist die rechte Hand auf Brustbeinhöhe angelangt, beginnt die linke unten am Bauchnabel – und umgekehrt.

Die rotierende Bewegung zur Ruhe kommen lassen, mit 1 Hand am Solarplexus, die andere am Brustbein. Es spielt dabei keine Rolle, welche Hand gerade oben oder unten ist.

- 4 Gegebenenfalls zum Schluss noch 1 x die Beine hinunter abklopfen.

- 5 Im Anschluss der Veränderung einige Momente nachspüren.

Was brauchst du für die Energie-Übung?

Solum Öl, 50 ml von Wala
PZN (Pharmazentralnummer) 01448501,
ca. 9,40 €

Zeitbedarf und wie oft?

Ca. 7–10 Minuten, oder so lange, wie es dir
gefällt, durch die einzelnen Schritte zu gehen.

Am besten morgens als Einstieg in den Tag oder
abends als Tagesausklang. In stressigen Zeiten
auch morgens und abends.

- Diese Übung ist ein kleiner Einblick aus der Praxis – wenn du magst, lerne mich und meine Arbeit in einem kostenfreien Erstgespräch „Meine Kraft zu mir“ näher kennen:
- <https://link.funnelmate.io/widget/booking/mXVIMmLXusVyucofzM61>



Eine Übung für Patienten der Praxis für Körperarbeit und Naturheilkunde Marion Pütz

Tel. +49 172 88 54 511 · kontakt@mail.marionpuetz.com · marionpuetz.com