

Speed-Morgensroutine

3 Akupressurpunkte für einen
energiegeladenen Start in den Tag



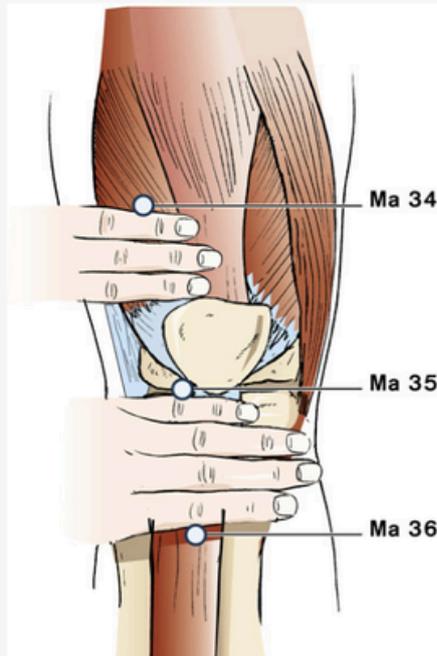
Akupressur ist eine traditionelle Methode aus der chinesischen Medizin, bei der gezielter Fingerdruck bestimmte Punkte des Körpers stimuliert. Diese Technik kann Energie aktivieren, den Kreislauf fördern und den Geist klären – ganz ohne Kaffee.

Hinweis: Diese Anleitung ersetzt keine medizinische Beratung. Bei anhaltenden Beschwerden bitte ärztlichen Rat einholen.



PUNKT 1: MAGEN 36 (ZUSANLI)

“ENERGIE-GENERATOR”



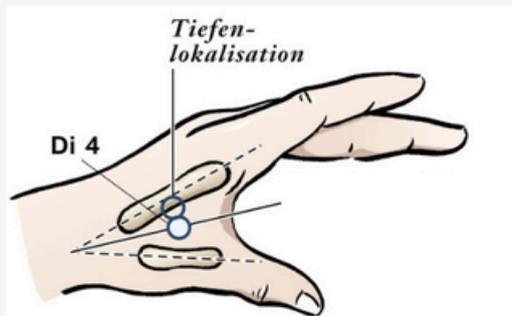
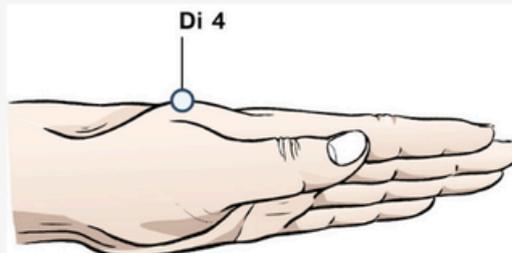
Lage: Vier Fingerbreit unter der Kniescheibe, eine Daumenbreite seitlich vom Schienbein.

Wirkung: Stärkt Energie, unterstützt die Durchblutung und das Immunsystem.

Anwendung: Kräftig drücken oder kreisend massieren, 1-2 Minuten pro Seite.

PUNKT 2: DICKDARM 4 (HEGU)

“SCHALTER FÜR KLARHEIT”



Lage: Auf dem Handrücken, zwischen Daumen und Zeigefinger

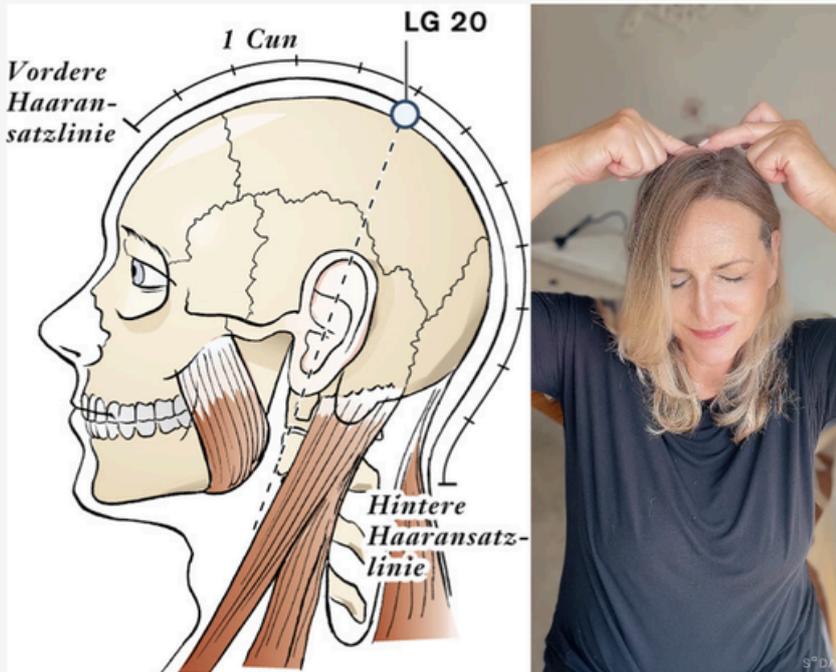
Wirkung: Aktiviert Kreislauf, klärt den Kopf.

Anwendung: Mit dem Daumen der anderen Hand kräftig drücken, 30-60 Sekunden pro Hand.

⚠ Nicht bei Schwangerschaft anwenden.

PUNKT 3: DU MAI 20 (BAIHUI)

“KOPF-WACHMACHER”



Lage: Ganz oben auf dem Kopf, in der Mitte zwischen den Spitzen beider Ohren.

Wirkung: Steigert Wachheit, klärt den Geist.

Anwendung: Sanft klopfen oder kreisend massieren, ca. 30 Sekunden.



Ablauf

So funktioniert's:

1. Magen 36 - Energie aktivieren
2. Dickdarm 4 - Kreislauf anregen
3. Du Mai 20 - Wachheit steigern

Gesamtzeit: ca. 5 Minuten

Mit diesen drei Punkten startest du kraftvoll in den Tag.

KONTAKT

Carmen Streppel

+49 179 2965543

carmen.streppel@die-wohlfuehlpraxis.com



[_simply_nature](https://www.instagram.com/_simply_nature)

www.carmenstreppel.com