

MICRO-CHALLENGE

5 ELEMENT STIMMEN

- Die 5 Elemente sind überall präsent
- Es ist ein System, das im Laufe der Jahrhuverwendet wurde.
- Es ist ein Weg in der TCM-Philosophie und gewinnt immer mehr an Aufmerksamkeit
- Wir haben alle 5 Elemente, aber 1 ist unser Haupt Element

Alles in der
Universum kann
zugerechnet sein
zu die 5 Elemente.

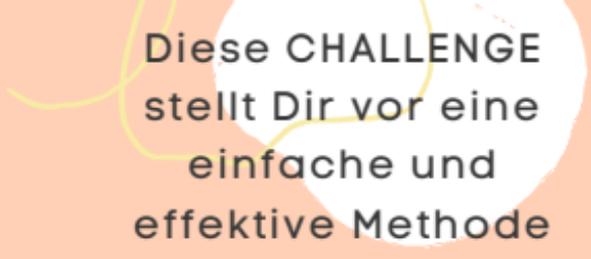
Die Natur strebt immer
nach Balance. Es macht
Sinn, dass wir uns ein Blatt
aus ihrem Buch nehmen
und unsere 5 Elemente in
unserem Körper optimieren

Unser Lebensstil, Alter &
Stress

alle tragen ihren Zoll.

Die Entscheidung, unsere
5 Elemente täglich zu
austrichten werden

Alle Bereiche in unserem



Diese CHALLENGE
stellt Dir vor eine
einfache und
effektive Methode
zur Optimierung
Dein
Energiesystem
INTERESSIERT ?

Stimmen bequem von zu
Hause aus Dein
5 Elemente für
mehr Gleichgewicht &
Ausrichtung im
Deinem Tag ab





MICRO-CHALLENGE

Wie es funktioniert:

Jeden Tag für 5 Tage
wirst du
ein Element erhalten

Am 6. Tag
wirdst du alle
Elemente kombinieren.
Die wird Dein Daily
Protokoll bilden



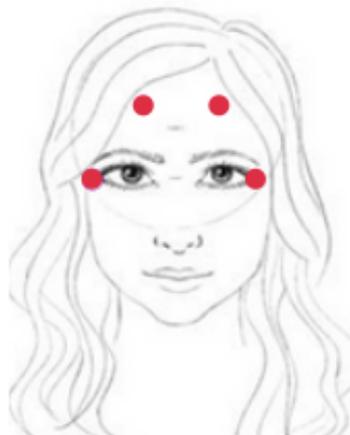
DEIN TÄGLICHER
5 ELEMENTE STIMMEN

MICRO-CHALLENGE

5 ELEMENT STIMMEN

- Entwickeln eine tägliche Routine
- Täglich Die 5 Elemente Optimiern
- Jeden Tag 1 Element Stimmen.
- In 5 Tagen hast du deine tägliches Protokoll.
- Für mehr Energie, Motivation & Vitalität.

HOLZ Leber & Galle



Legen eine Handfläche auf deine Stirn
um die 2 Punkte abzudecken.

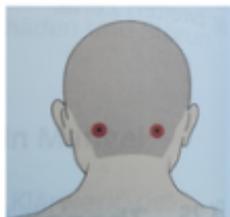
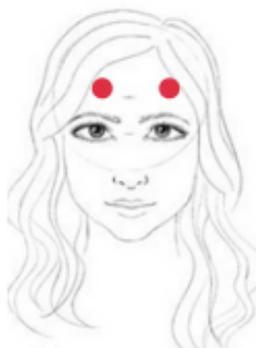
Dann legen den Daumen und die Mitte
Finger am Augenwinkel.

4 - 5 Atemzüge oder länger halten

"Mein **HOLZ**element is ausgeglichen

Ich bin mit der **HOLZ**element
ausgerichtet "

WASSER
Blase & Nieren

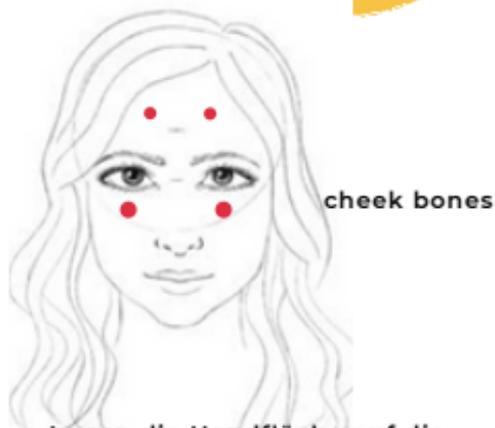


Ein Handfläche
auf der Stirn legen
und der andere hinter dem Kopf,
die 2 Punkte sind abgedeckt.
4 - 5 Atemzüge sanft halten
oder länger

"Mein **WASSER**element is ausgeglichen

Ich bin mit der **WASSER**element
ausgerichtet "

ERDE Magen & Milz

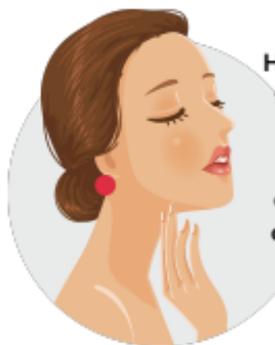


Legen die Handfläche auf die
Stirn. Die Wangenknochen
mit Finger und Daumen der
anderen Hand

"Mein ERDelement is ausgeglichen

Ich bin mit der
ERDelement ausgerichtet "

METAL
Lung & Large intestine



Hold points behind the
the Ear, at the bottom
in the small dip- with
middle finger & at the
end of thumb on wrist
crease simultaneously,
on one side of body,
then repeat on
opposite side



""Mein METALElement is
ausgeglichen

METALElement ausgerichtet "



FEUER
Hertz & Dünndarm

Den Punkt vor dem Ohr
(öffene)das Kiefer, direkt in
der Senke vor dem Ohr)
gleichzeitig mit dem Punkt
am Ende des kleinen Fingers
in der Handgelenksfalte. Auf
der gegenüberliegenden
Seite wiederholen

"Mein **FEUER**element is ausgeglichen

Ich bin mit der
FEUERelement ausgerichtet "

DAS TÄGLICHE 5 ELEMENT STIMMEN

HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE
Du hast jetzt die Micro Challenge
abgeschlossen und hat
die 5-ELEMENT-TUNE-UP
PROTOKOLL
an deinen Fingerspitzen!

Lass es zu deinem Daily Routine
werden

Verbringe so viel Zeit wie du
willst oder wie es deine Zeit
erlaubt

MACHE ES TÄGLICH &
DU WIRST
BALD BEMERKUNG
EIN NEUES DU

Du fangst an, neue
neurovaskuläre Wege
zu schnitzen