



Coaching by Sandra Hans
Sei mutig & trau dich!

Hilfreicher Druck

Eigenakupressur bei Kopfschmerzen



Beklopfen des Mittelscheitels mit Ringfinger, Mittelfinger auf Zeigefinger)
ca. 5—10 mal kann auch gehalten werden ca. 15 bis 20 sec.



Beklopfen der Augen-Ohrlinie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger. ca. 15—30 sec.

beruhigend: Schneckenartig nach außen kreisen
anregend: direkt auf den Punkten und dann nach außen



Schläfenpunkt massieren oder gedrückt halten



Ohrpunkt mit kreisenden Bewegungen ca. 30 sec. bis 1 Minute behandelt.



Schneckenartige nach außen kreisende Bewegungen oder die Punkte ca. 30 sec. gedrückt halten.



Die Fingerkuppen werden auf die Nackenpunkte gelegt und mit leichten kreisenden Bewegungen massieren ca. 30 sec



Den Unterarmpunkt gedrückt halten ca. 10—15 sec.



Kreisende Bewegungen mit dem Daumen und Zeigefinger (Schnappgriff) oder den Handpunkt gedrückt halten ca. 15—30 sec.



Bilaterale Schmerzpunkte gleichzeitig Behandeln, 30 sec. bis 2 Minuten mit kreisenden Bewegungen massieren ohne die Finger von der Haut zunehmen.





Coaching by Sandra Hans
Sei mutig & trau dich!

Hilfreicher Druck

Eigenakupressur bei Kopfschmerzen

Hier noch einige Tipps für Dich:

- Unterstützen Sie die Massage mit einem Minzöl oder einem entspannenden, wohlduftenden Öl oder mit dem DIY Muskel- und Gelenkbalsam
- Trink ausreichen Wasser
- Nimm Magnesium
- Kräuter /Wurzeln die Wohltuend bei Kopfschmerzen sind:
 - Ingwer,
 - Lavendel,
 - Melisse,
 - Minze,
 - Mädesüß,
 - Lindenblüten,
 - Rosmarin,
 - Petersilie,
 - Kümmel,
 - Pestwurz,
 - Holunder,
 - Waldmeister,
 - Schafgarbe und
 - Schlüsselblume.
 - Umschläge mit Schwedenkräutern

