

## Liebe Leute

Wir haben zurzeit alle Seminare abgesagt und unsere Praxis geschlossen.

Aus Sicht der TCM ist die Lunge unser Kontaktorgan und die Grenze zwischen Innen- und Außenwelt. Anscheinend ist es global gesehen für uns an der Zeit einmal inne zu halten, durchzuatmen und genau abzuwägen, was wir wirklich brauchen.

Damit Ihr in dieser herausfordernden Zeit auf eine angenehme Art und Weise handlungsfähig bleiben könnt, haben wir Euch einige Ström-Übungen zusammengestellt und empfehlen Euch folgendes „Ström-Menü:“

### Lungen-Energie stärken

**Linke Hand**  
rechte 22

**Rechte Hand**  
rechte 14

### Atem-Funktion stärken

**Linke Hand**  
rechter Oberarm

**Rechte Hand**  
rechte 18

### Immunsystem stärken

**Linke Hand**  
rechte 3

**Rechte Hand**  
rechte 15

### Entgiftung fördern, Ängste lösen Nieren-Energie und Urkraft stärken

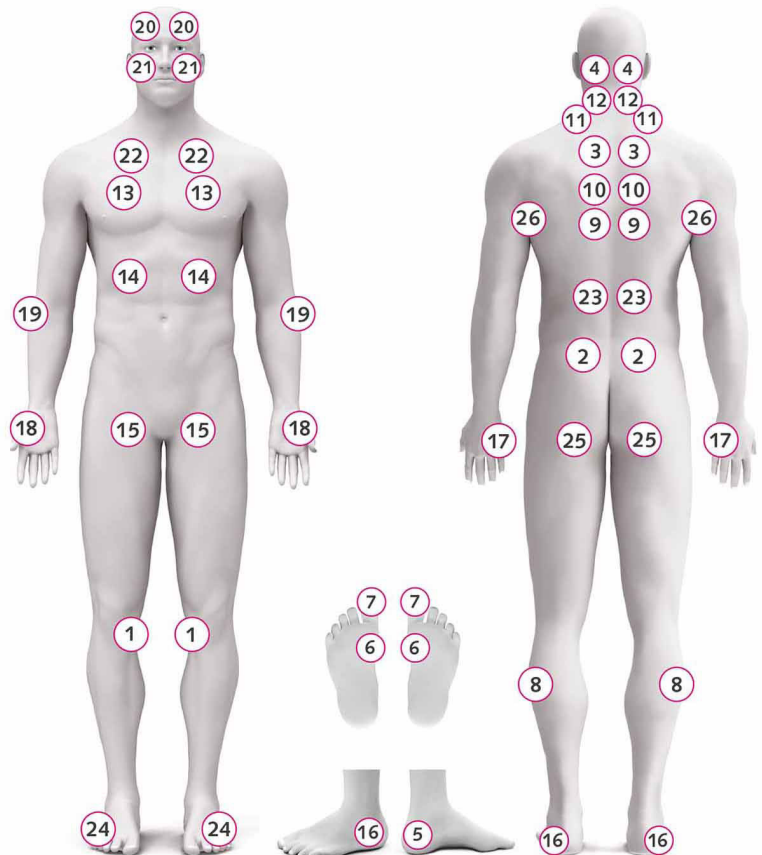
**Linke Hand**  
linke 21

**Rechte Hand**  
rechte 23

### Lebensfreude und Kraft stärken

**Linke Hand**  
linke 15

**Rechte Hand**  
rechte 15



### Ström-Tipp

Ihr könnt alle Ström-Übungen auch spiegelverkehrt halten und die Hände bei Bedarf austauschen.  
Energiator 18: rechte Hand macht eine „Faust ohne Daumen“, dann berühren die Fingerspitzen die rechte 18.

### Zusatz-Empfehlungen

Legt bei jeder Gelegenheit den Daumen auf den gleichseitigen Ringfingernagel (unterstützt die Atmung).  
Große Armkreise bei offenem Fenster, oder in der Natur stärken die Lungen-Energie, auch sanftes Klopfen in der Gegend des Energie-Tor 22 ist für die Atem-Funktion förderlich.

### Bei mehr Ström-Bedarf, oder Fragen stehe ich Euch gerne am Telefon zur Verfügung.

Gerne senden wir Euch „Die Kleine Ström-Apotheke“ per Post zu.  
Ihr könnt Euch diese auch als Ström-APP herunterladen (IOS und Android; Suchbegriff: Energie-Strömen).

### Ärztliche Telefon-Ordination bei Dr. med. Martin Spinka

Die Ordination ist kostenpflichtig, die Rechnung könnt ihr bei Eurer Versicherung einreichen.  
Bitte wendet Euch bei Bedarf direkt an Dr. Martin Spinka: Mail: office@spinka.at, Telefon: 0664/50 66 878.

*Wir wünschen Euch beste Gesundheit und alles Gute!* Susanne und Klaus Jarolim