



Akupressur bei Fatigue

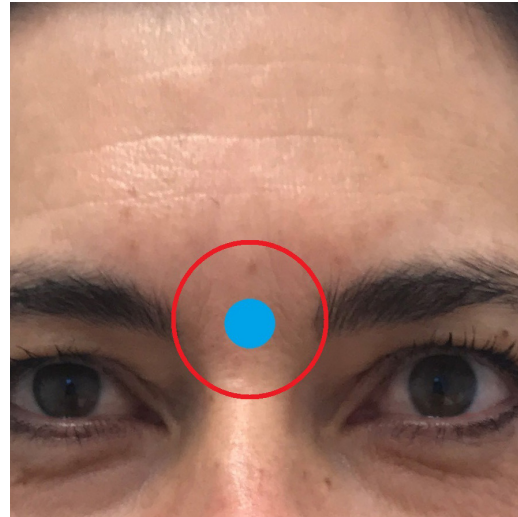
Anleitung zur Akupressur

- Stimulieren Sie jeden der unten aufgeführten Akupressurpunkte für 3 Minuten einmal täglich
- Üben Sie bevorzugt mit dem Daumen kleine kreisende Bewegungen aus
- Üben Sie während der Stimulation möglichst gleichmässigen Druck aus

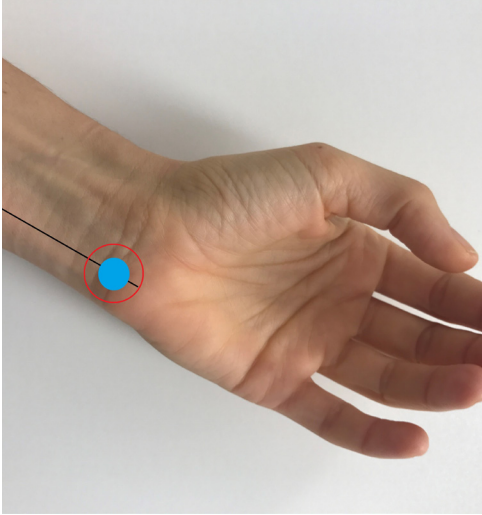
Die 5 Relaxations - Akupressurpunkte



Lokalisation (beidseitig):
Ca. einen Daumen breit hinter dem Ohr auf
Höhe des Ohrläppchens.



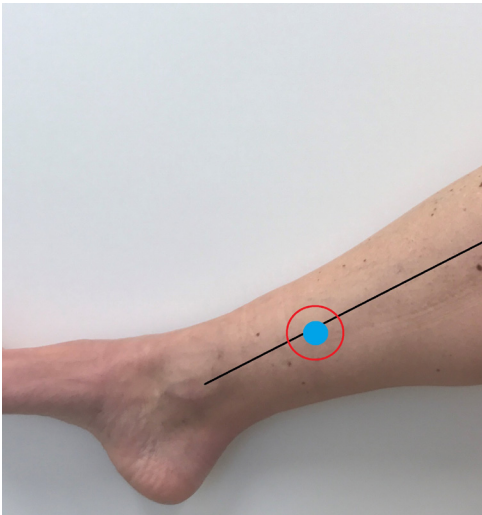
Lokalisation:
Mittig zwischen den Augenbrauen, auf der
Nasenwurzel, direkt auf der Mittellinie.



Lokalisation (beidseitig):
Auf der Seite des kleinen Fingers am
Ende der Handgelenksbeugefalte



Lokalisation (beidseitig):
Am Fussrücken, zwischen den
Mittelfussknochen I und II, ca. 2 Daumen
breit oberhalb vom Ansatz der
Interdigitalfalte.



Lokalisation (beidseitig):
Vier Finger breit oberhalb des Knöchels
an der Beininnenseite von hinten gegen
das Schienbein.
Wichtig: beim Tasten vom höchsten
Punkt des Knöchels ausgehen.

