

## FREIER QI – FLUSS DIE GRUNDLAGE VON WOHLBEFINDEN



- n Ein geschmeidiger Energiefluss ermöglicht innere Zufriedenheit und die Entfaltung unserer Lebensenergie
- n Für unsere Kreativität und unsere Visionen, unsere konkreten Pläne und deren Umsetzung ist die Leber zuständig
- n SYMPTOME EINER QI-STAGNATION: Verspannte Muskeln, Kopfschmerzen, Migräne; Druckgefühl im Oberbauch, Blähungen, Verdauungsbeschwerden, Wandernde Beschwerden, trotz Schlaf – müde und erschlagen, Gelangweilt, irritiert und gereizt, leicht depressiv, Kraft und Mut und ein klares „Nach vorne Streben“ endet in Frust, Wut, Enge und Sinnlosigkeit
- n LÖSEN EINER QI-STAGNATION: Tanzen, Schütteln, Trommeln, Laufen, Boxen, „Guter“ Sex – Orgasmus