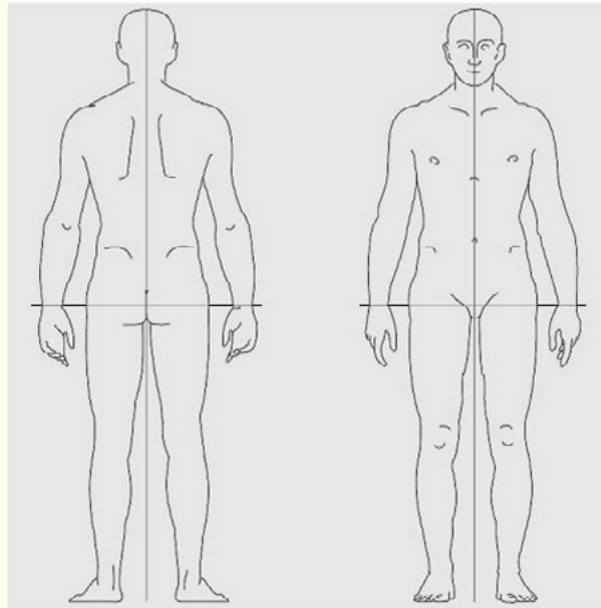




*Ines Bruckner*

## FORMBLATT SELBST- BEHANDLUNG



ICH HABE DIE HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZUM KONZEPT KÖRPERSPRACHE GELESEN UND ÜBERNEHME HIERMIT DIE VOLLE VERANTWORTUNG FÜR MEINE SELBSTBEHANDLUNGEN:

(Datum, Unterschrift)

Die farbig markierten Bereiche sind Ihre persönlichen Behandlungspunkte. Jede Zone wird wie angegeben 3-5 Minuten auf Druck behandelt.

Achten Sie bezüglich der Druckintensität auf das so-genannte 'Wohlweh' – die maximale Intensität an Druck, mit der Sie arbeiten.

Machen Sie es sich dabei so richtig gemütlich: ruhiger Raum, entspannte Atmosphäre, Zeit zum Hineinspüren, bewusstes Atmen in den Bauch.

WICHTIG zum Abschluss – die Mobilisation: Nach der Behandlung bewegen Sie den bearbeiteten Bereich wie in der Therapiesitzung gezeigt gut durch: Armkreisen, Wirbelsäulenkreisen, Drehdehnung, Beckenkreisen, Arme/Beine ausschütteln.

VIEL SPASS!