

Lebensfluss

Craniosacral-Therapie



## One-Minute-Wonder

### Ohrmassage

Die Ohrmassage ist besonders geeignet bei Müdigkeit um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und wieder wacher und energievoller zu werden. Sie kann gut im Alltag zwischendurch oder vor dem Aufstehen angewendet werden. Im Bereich der Ohrmuschel befinden sich viele Reflexzonen, welche mit der Ohrmassage stimuliert werden. Mit je 3-4 Fingern jeder Hand massierst du beide Ohrmuscheln und Ohrläppchen. Beziehe alle Bereiche der Ohrmuschel mit ein und variiere die Intensität je nach Befinden.

© Claudia Kronenberg-Christen 2023

Lebensfluss Craniosacral Therapie, [www.cranio-claudia.ch](http://www.cranio-claudia.ch), [info@cranio-claudia.ch](mailto:info@cranio-claudia.ch), +41 79 510 62 79