

AromaStrömen VITAL



Kinesiologie / Cranio-Sacral / AromaStrömen

Berührungen, die bewegen

Strömen

Entstanden mit der chinesischen Medizin-Theorie und deren Fünf Elementen-Lehre wird Strömen als eine physio-energetische Behandlungsmethode bezeichnet.

Anwendung in den 26 Energie-Toren

Es werden jeweils zwei Energiezentren gleichzeitig mit den Händen berührt. Angeregt durch das energetische Grundprinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“ wird ein Gefühl von Wärme, ein Pulsieren bzw. Strömen empfunden. Die Energie-Tore werden so lange berührt bis in den Händen das Strömen fühlbar wird. Dies findet mit allen Energiezentren statt.

Wie wirkt Strömen?

Strömen wirkt auf drei Ebenen: körperlich, emotional und spirituell. Es dient der „Salutogenese, sprich der Gesundheitsentwicklung, welche den Menschen in den Vordergrund rückt. Strömen ist einfach anwendbar und dadurch ein einfacher Lösungsansatz für viele Probleme.

Strömen = Selbstheilung

Strömen kann jeder einfach selbst anwenden.

AUCH DU!

Tut uns etwas weh, legen wir intuitiv unsere Hände auf die betroffene Stelle, um die Schmerzen zu lindern. Somit haben wir den ersten Schritt des Strömens bereits erfüllt – Heilen durch Berührung. Das Handauflegen gehört zu den ältesten physio-energetischen Behandlungsmethoden und TCM ist schon seit 30 Jahren eine eigenständige Methode in Europa.

Das Energie-System des Menschen besteht aus vielen Energiestromen = Meridiane, in welchen unsere Lebensenergie zirkuliert. Zirkuliert diese Energie frei, fühlen wir uns stark und lebendig. Kann diese Energie nicht frei fließen, kann es zu einem energetischen Ungleichgewicht und über Zeit zu Disharmonien im Körper führen. Die Energietore (= Schlüsselstellen im Körper) sollten immer durchlässig sein.

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Berührung verbindet beim Strömen zwei Schlüsselstellen im Körper. Dadurch werden die inneren Energie-Ströme (Meridiane) aktiviert, harmonisiert und belebt. Aufgrund dessen kann die Energie freier durch den Körper zirkulieren und ihn in jeglichen Funktionen unterstützen.

Was unterscheidet AromaStrömen vom Strömen?

Beim AromaStrömen werden gezielt 100% naturreine Ätherische Öle zur Unterstützung eingesetzt. Die Öle werden der jeweiligen Thematik angepasst.

Ätherische Öle lösen durch ihren besonderen Duft Reaktionen im Gehirn aus, die unseren Körper und unsere Gedanken zur Ruhe bringen. Unsere Sinne erfahren Frieden und ein Gefühl von Geborgenheit.

Die Schwingungen und Informationen der Ätherischen Öle, in Kombination mit dem Strömen, bringen den Körper, Geist und die Seele in Einklang.

Fragen zum AromaStrömen

Was passiert gezielt beim Strömen?

Unsere Hände berühren sanft und gezielt die sogenannten Energietore. Mit dem Prinzip „Energie folgt der Aufmerksamkeit“, werden die Energietore berührt und dadurch aktiviert. Die Energieströme werden gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese Kräfte wirken ab dem gesetzten Impuls 6 – 8 Stunden nach.



Wie groß ist der Durchmesser eines Energietores?
Jedes Energietor ist je nach Körpergröße circa fünf Zentimeter groß.



Wie lange soll man die Energie-Tore halten?
Zwei bis 20 Minuten oder nach eigenem Ermessen.



Wird beim Strömen Druck ausgeübt?
Nein, es ist ein angenehm leichter Körperkontakt ausreichend.



Kann man beim Strömen etwas falsch machen?
Nein, Strömen ist ein Angebot und eine Einladung an den Körper, um wieder in seine innere Balance zu finden, ohne sich selbst zu manipulieren.



Wie oft darf man Strömen?
Bei aktuellen, emotionalen oder körperlichen Herausforderungen am besten zweimal täglich. Nütze jede freie Minute. Regelmäßigkeit macht sich bezahlt!

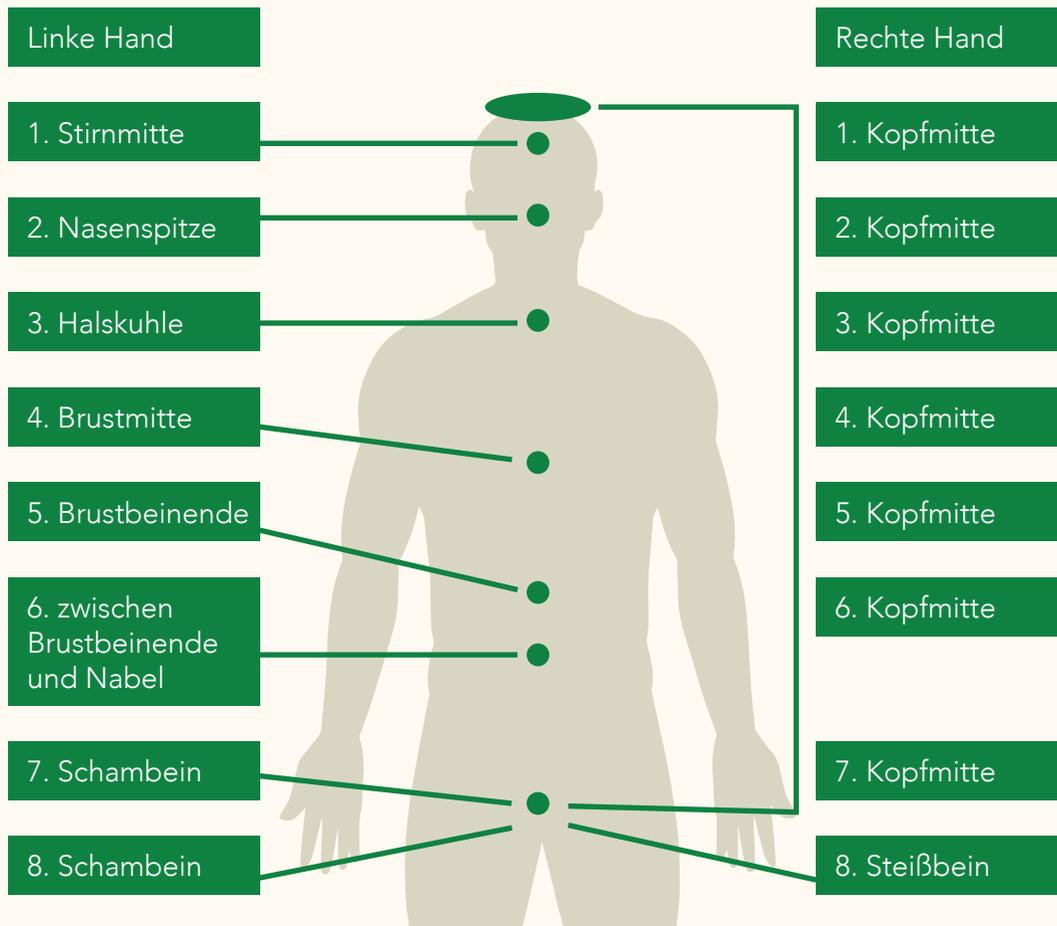


Kostet es Energie, jemanden zu strömen?
Nein, Strömen wirkt auf beide harmonisierend.



„Unsere Mitte stärken“

Zentral - Energiestrom
Wirkungsweise der einzelnen Schritte



Kopfmitte- Stirnmitte

Klärt den Kopf, hilft dem Gehirn und dem Gedankenkarussell, fördert die Konzentration
Ätherische Öle: Kopf-White angelica, Stirn-Believe

Kopfmitte – Nasenspitze

Appetitlosigkeit, wirkt auf den Unterleib | Ätherische Öle: R.C

Kopfmitte – Halskuhle

Unterstützt die Schilddrüse, Atmung, klärt die Kehle, Hustenreiz, Schluckbeschwerden | Ätherische Öle: Endoflex

Kopfmitte- Brustbeinmitte

Stärkt das Immunsystem, fördert mentale und emotionale Ausgeglichenheit, hilft Schock und Panik zu lösen, harmonisiert den Hormonhaushalt | Ätherische Öle: One Heart

Kopfmitte – Brustbeinende

Hilft der Verdauung, bei Blähungen und Völlegefühl, wirkt bei Depressionen | Ätherische Öle: Bergamotte

Kopfmitte – zwischen Brustbeinende und Nabel

Unterstützt die Verdauungskraft und das gesamte Nervensystem | Ätherische Öle: DiGize

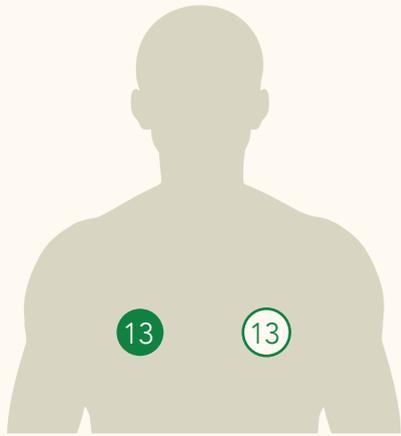
Kopfmitte – Schambein

Wirkt auf die gesamte Wirbelsäule, Rückenschmerzen, bringt Energie in die Beine | Ätherische Öle: Valor

Steißbein – Schambein

Stärkt bei Erschöpfung, stabilisiert die Basis der Wirbelsäule, Beckenbereich und Unterleib. | Ätherische Öle: Grounding

Mentale Kraft - Selbsthilfe



Linke Hand
Rechte 13

Rechte Hand
Linke 13

Energietor 13

Oberhalb der linken und rechten Brust

Anwendungsgebiete:

- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Mentale Kraft
- ✓ Immunsystem
- ✓ Hormonhaushalt
- ✓ Schock, Panik, Trauer, Schuldgefühle
- ✓ Innere Unruhe

Zusätzlich empfehle ich:

Körperliche Kraft: Beide 15 halten
Ätherische Öle: Rosengeranie, One Heart

Den Kopf neu ordnen



Linke Hand
Links vom Scheitel

Rechte Hand
Rechts vom Scheitel

Die Hände können am Kopf verschränkt werden oder bilden ein „Dach“ rechts und links vom Scheitel.

Anwendungsgebiete:

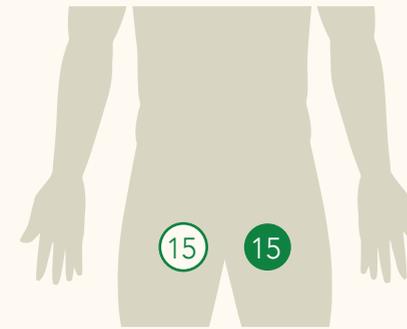
- ✓ Übersicht bewahren
- ✓ Starke Müdigkeit
- ✓ Computer
- ✓ Handy Strahlen

Zusätzlich empfehle ich:

„Unsere Mitte stärken“ Zentralstrom
Ätherische Öle: Acceptance

Körperliche Kraft

Variante 1



Linke Hand
Linke 15

Rechte Hand
Rechte 15

Variante 1: Energietor 15

Leistenbeuge am
Oberschenkelansatz

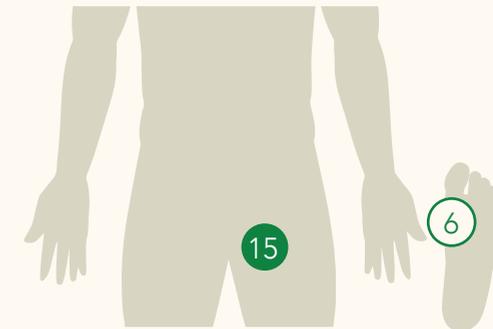
Anwendungsgebiete:

- ✓ Physische und körperliche Erschöpfung
- ✓ Lebensfreude und Kraft
- ✓ Sexualität
- ✓ Beine, Krampfadern, Knochensubstanz

Zusätzlich empfehle ich:

- ✓ Handgelenk halten
- ✓ Rücken entlasten. 11/25, 11/15
- ✓ Wirbelsäule ausrichten: Kopfmitte/Schambeinmitte = Harmonisierung der gesamten WS
- ✓ Blasenmeridian: 12/25
- ✓ Schulter: 11/19, 11/13
- ✓ Ischias: 25/24
- ✓ Lendenwirbelsäule/Hüfte: 2/15
- ✓ Kniegelenk: hohe 1/hohe 19
- ✓ Schmerzgriff: 5/16
- ✓ Ätherische Öle: Wintergrün, Aroma Siez, Ortho Ease

Variante 2



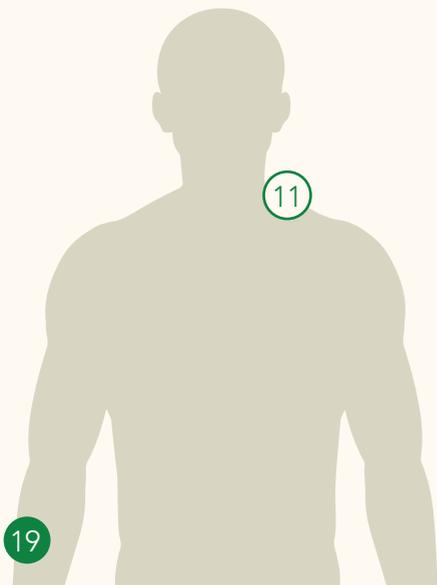
Linke Hand
Linke 15

Rechte Hand
Linke 6

Variante 2: Energietor 6

Fußsohle, hinter dem großen
Zehenballen

Schultern Entlasten



Energietor 11

Nackenansatz, Richtung Hals

Energietor 19

Ellenbogen

Anwendungsgebiete:

- Nackenbereiche, Armen
- Sehnenscheidenentzündung
- Tennis, Karpaltunnelsyndrom

Zusätzlich empfehle ich:

Rückenmuskulatur 12/25

Bei Entzündungen: Immunsystem stärken 15/3
Stoffwechsel & Entgiften 21/23

Linke Hand
Rechte 19

Rechte Hand
Linke 11

Ström Pflaster



Die Hände liegen übereinander auf der betroffenen Stelle. (Wunde nicht direkt berühren)

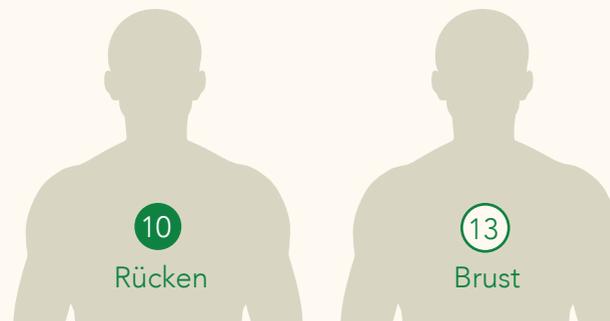
Anwendungsgebiete:

- Frische Wunden, Operationsnarben
- Zahnbehandlungen
- Konchenbrüche, Prellungen
- offene Beine
- Verbrennungen, Sonnenbrand

Linke Hand
auf rechte Hand

Rechte Hand
über die Wunde

„Herzertl toasten“ Beruhigen und einschlafen



10
Rücken

13
Brust

Linke Hand
Mitte 10

Rechte Hand
Mitte 13

Energietor 13/10

Anwendungsgebiete:

- Selbstbewusstsein
- Immunsystem
- Hormonhaushalt
- Schock, Panik, Trauer
- Schuldgefühle
- Innere Unruhe

Zusätzlich empfehle ich:

Körperliche Kraft: Beide 15 halten

Ätherische Öle: Peace & Calming, Lavendel, Joy, One Heart

Immunsystem stärken



15

3

Rücken

Linke Hand
Linke 15

Rechte Hand
Linke 3

Energietor 3

zwischen der oberen Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule

Energietor 15

in der Leistenbeuge

Beide Tore gleiche Körperhälfte

Anwendungsgebiete:

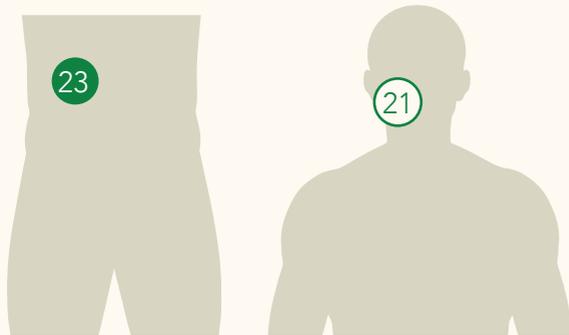
- Bei allen Infekten, unterstützt die Atmung
- Bei entzündlichen Prozessen
- Allergien, Heuschnupfen
- Asthma

Zusätzlich empfehle ich:

Körperliche Kraft (15 links und 15 rechte Seite oder 15/6 gleiche Körperseite),
Stoffwechsel und Entgiften (21/23 gleiche Körperseite)

Ätherische Öle: Thieves, Zitrusöle

Stoffwechsel und Entgiften



Linke Hand
Linke 23

Rechte Hand
Rechte 21

Energietor 21

Unterhalb vom Jochbein

Energietor 23

in der Nierengegend, unter der letzten Rippe

Anwendungsgebiete:

- bei Entzündungen
- während der Medikamenteneinnahme
- bei der Chemotherapie
- Allergien, Infektionen, unterstützt das Immunsystem

Zusätzlich empfehle ich:

Immunsystem stärken (3/15 gleiche Körperseite)
Ätherische Öle: Rosengeranie, Pfefferminze (Ölkompressen)

Unterleib und Becken stärken



Rücken

Energietor 2

Beckenknochenrand

Energietor 15

Leiste

Anwendungsgebiete:

- Spannungen im Becken lösen
- Geschlechtsorgane
- Sexualität, Prostata
- Kreuzbein, Steißbein
- Bettnässen

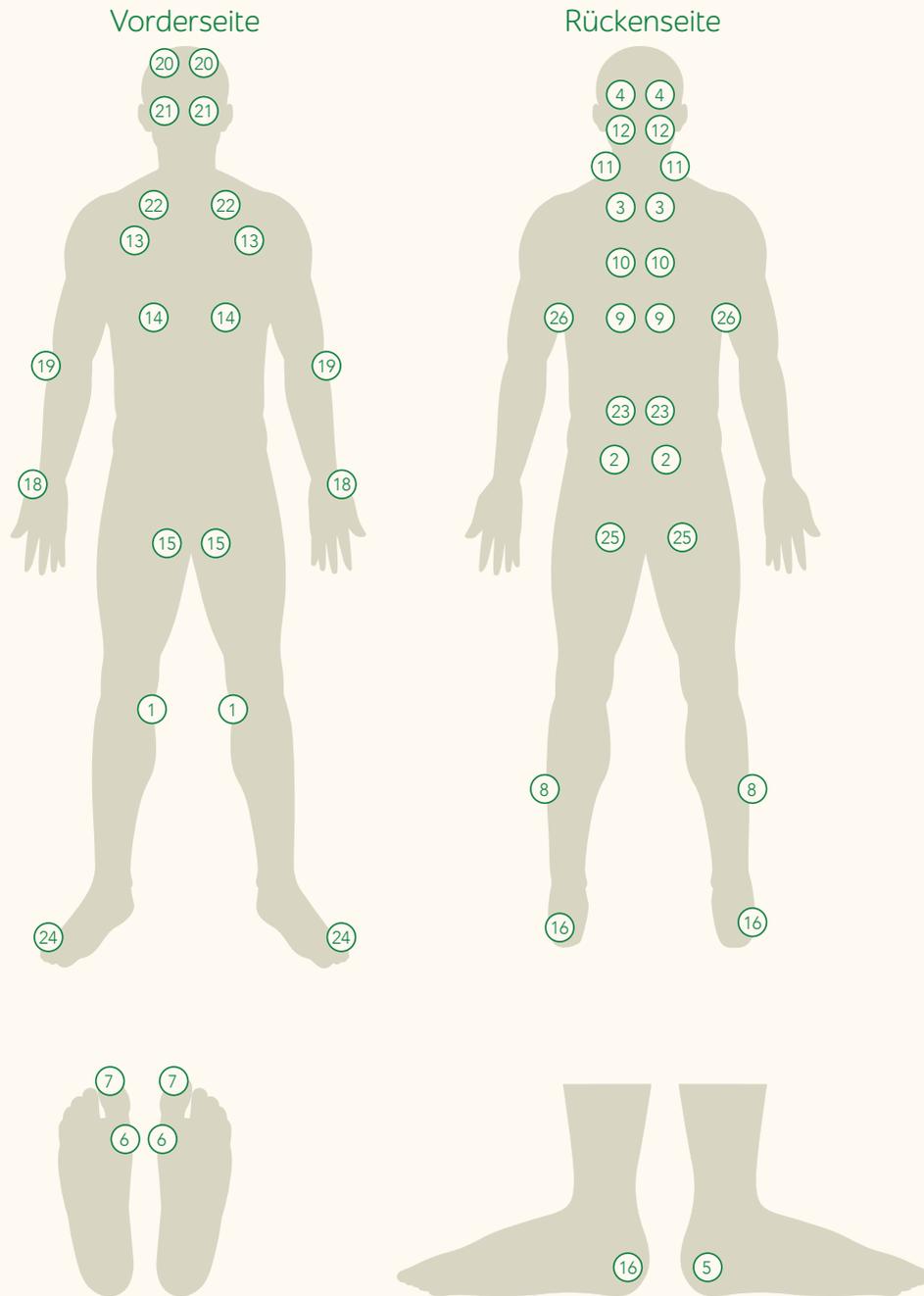
Zusätzlich empfehle ich:

Mentale Kraft: 13/13, Körperliche Kraft: 15/15
Ätherische Öle: Zeder, Sandelholz, Valor, Weihrauch

Die 26 Energietore und ihre Bedeutung

- 1 Einheit, das Ganze, Beginn aller Bewegung, erster Bewegungsimpuls
- 2 Weisheit, Lebenskraft, Erneuerung, Erkenntnis
- 3 Verständnis, Diplomatie, Vermittlung, Tür zwischen innen und außen
- 4 Übereinstimmung, Ausgewogenheit, Augenmaß für alle Funktionen
- 5 Erneuerung, Altes ablegen, neues Annehmen, Alltagstauglichkeit
- 6 Balance und Gleichgewicht, innere und äußere Haltung, Fähigkeit Dinge zu unterscheiden
- 7 Vollkommener Sieg, ein erfolgreiches Gelingen, die vollkommene Lebenskraft
- 8 Ein Richtungsgeber, Rhythmus, Schwingung, Stärke, Frieden
- 9 Vollendung, Abschluss von Altem, Ende eines Zyklus
- 10 Neubeginn, integrierte Erfahrungen, aus vollen Zügen schöpfen
- 11 Entscheidungskraft, eine Leichtigkeit im Tun erlangen, loslassen von alten Denkmustern
- 12 Dinge so annehmen können, wie sie kommen, Einwilligung
- 13 Vorstellungskraft, Veränderung, Kreativität, den Blickwinkel ändern
- 14 Verdauungskraft, Gleichgewicht, Nahrung, Ernährung
- 15 Lebensfreude, die körperliche Kraft, Vitalität, Sexualität
- 16 Die Basis aller Aktivitäten, Standfestigkeit, Erneuerung, Umwandlung
- 17 Intuition, kontinuierliche Inspiration, Kreativität, Veränderung
- 18 Geistiger Friede, Körperbewusstsein, die eigene Persönlichkeit
- 19 Vollkommenes Gleichgewicht, Präsenz, natürliche Autorität und Führung
- 20 Logik, gesunder Hausverstand, Auffassungsgabe- und Verstand
- 21 Tiefe Sicherheit, Annahme und Integration, Geborgenheit, Selbstsicherheit
- 22 Vervollständigung, Durchlässigkeit, Akzeptanz, Anpassungsfähigkeit
- 23 Gut im Hier und Jetzt sein, Eigenverantwortung, ererbtes und gelebtes Potenzial
- 24 Innerer Frieden, Beziehungsfähigkeit, Verständigung, Eifersucht, Chaos lösen
- 25 Wachheit und Ruhe, Entspannung, Erholung, Regeneration
- 26 Ganzheitlicher Überblick, über den Dingen stehen, Metaebene

Die 26 Energietore



Die Lage der 26 Energietore

- Energietor 1** Knie-Innenseite
- Energietor 2** Beckenknochenrand
- Energietor 3** Zwischen oberer Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule
- Energietor 4** am Kopfansatz, am Hinterhauptbein
- Energietor 5** unter dem Knöchel Fuß-Innenseite
- Energietor 6** Fußsohle unter dem großen Zehenballen
- Energietor 7** Unterseite der großen Zehe
- Energietor 8** Untere hintere Kante des Wadenbeinköpfchens
- Energietor 9** Zwischen untere Kante des Schulterblattes und der Wirbelsäule
- Energietor 10** Auf halber Höhe zwischen Schulterblatt und Wirbelsäule
- Energietor 11** Nackenansatz Richtung Hals
- Energietor 12** Auf halber Höhe des Nackens
- Energietor 13** Oberhalb der linken und rechten Brust
- Energietor 14** Unterhalb des Rippenbogens
- Energietor 15** in der Leiste
- Energietor 16** Unter dem Knöchel Fuß-Außenseite
- Energietor 17** Handrücken Außenkante
- Energietor 18** Daumenballen Hand Innenseite
- Energietor 19** Ellenbogen
- Energietor 20** Oberhalb der Augen auf der Stirn
- Energietor 21** Unterhalb des Jochbeins
- Energietor 22** Unterhalb des Schlüsselbeins
- Energietor 23** Nierengegend, unter der letzten Rippe
- Energietor 24** Am Fußrücken, vor der vierten und fünften Zehe
- Energietor 25** Seitlich des Sitzbeinhöcker
- Energietor 26** Am hinteren Rand der Achselhöhlen

Ätherische Öle

Acceptanz

- Probleme müssen zuerst angenommen werden, bevor sie sich transformieren können.
- Es ist wie es ist- steh nicht auf Kriegsfuß mit den Dingen, mit den Menschen
- Was immer in dein Leben trifft – es hat mit dir zu tun.
- Was steckt dahinter? – Was ist mein Thema wo ich daraus lernen kann?
- Direkt auf das Herz auftragen – annehmen ist eine Herzensangelegenheit.
- Positive Absichten bei negativem Ausgang finden
- Annehmen = größte Stärke

Geranie (pelargonium)

- hilft beim Loslassen negativer Erinnerungen
- löst nervliche Anspannung
- wirkt ausgleichend auf Emotionen
- hebt die Stimmung
- fördert Frieden, Wohlbefinden und Hoffnung
- Geduldsöl

Leberölkompresse: Rosengeranie mit V6 mischen, auf die Leber (rechts unter dem Rippenbogen) auftragen, Baumwolltuch und Dinkelkissen oder Wärmflasche auflegen und ruhen.

One Heart - Selbstliebe

- öffnet das Herz
- lässt Liebe zu
- sich selbst annehmen
- lässt Freude ins Herz
- erhöht die Schwingung

Wintergrün (Gaultheria procumbens)

- bei Themen am menschlichen Bewegungsapparat
- muskelentspannend
- wärmend
- wenn der Kopf brummt
- wenn der Nacken zwick

Relief it

- vor oder nach dem Sport
- wenn der Kopf brummt
- unterstützt die Muskulatur und Gelenke
- wenn der Nacken zwick

Majoran (Origanum majorana)

- stärkend
- beruhigend
- muskelentspannend
- harmonisierend
- ausgleichend
- auf seelischer und körperlicher Ebene

Melrose

- bei Hautthemen
- nach einem Fahrradunfall
- nach einem Kratzer von einer Katze zum Beispiel

Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

- wirksam gegenüber übermäßigem Hauttalg
- beruhigend, schlaffördernd
- entspannend, stresslindernd
- bei Hautthemen
- bei Abgeschlagenheit

Pfefferminz (*Mentha piperita*)

- reinigt und regt das Bewusstsein an
- steigert die Aufmerksamkeit, Leistung und Konzentration
- reduziert den Appetit (GG26 – Grübchen oberhalb der Lippe)
- wenn der Kopf brummt
- wenn über den Hunger gegessen wird
- bei Unwohlsein
- muskelentspannend
- kühlend (auf den Nacken und die Waden auftragen)

DIGIZE

- wirkt entspannend auf die glatte Muskulatur
- wenn man über den Hunger gegessen hat
- unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Magen-Darm-Traktes
- direkt auf die Magengegend aufgetragen, weine warme Kompresse verstärkt die Wirkung

R.C.

- befreit die Lungen und die Nase
- lässt dich wieder gut durchatmen
- befreit den Gehörgang (inhalieren, um das Ohr NICHT hinein)
- wenn die Nase läuft und die Gräser blühen
- vor und nach dem Sport

Thieves

- Studien der Weber Universität in Ogden/Utah zeigten, dass Vernebeln von Thieves eine Auslöschungsrate von 99,3% aller Erreger, die sich in der Luft befanden zur Folge hatte
- stärkt das Immunsystem
- reinigt die Raumluft vor unangenehmen Düften

Sandelholz (*Santalum album*)

- Limbische System und Zirbeldrüse werden angeregt
- unterstützt bei Zellumprogrammierung
- für Seelenfrieden
- beruhigt das Zahnfleisch
- Hautpflege
- starke Hautunreinheiten
- unterstützt die Zeichen der Zeit
- bei Hautstellen, die verheilt sind und Spuren hinterlassen haben, usw.
- stresslösend
- erdend und stabilisierend

Valor

- wirkt stabilisierend, aufrichtend
- vermittelt Mut und Selbstvertrauen
- erhöht den Selbstwert (damit wir uns so annehmen können wie wir sind)
- bringt alles in den Fluss – Energie kann fließen
- gibt Mut den nächsten Schritt im Leben zu gehen



inbalancing

Sabine Harringer

Kinesiologie  Cranio-Sacral  AromaStrömen

Sabine Harringer

Roseggerstrasse 3, 4311 Schwertberg

Tel.: +43 650 90 100 33

Website: www.inbalancing.at

E-Mail: info@inbalancing.at