

AromaStrömen

Emotionales und mentales Gleichgewicht



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!

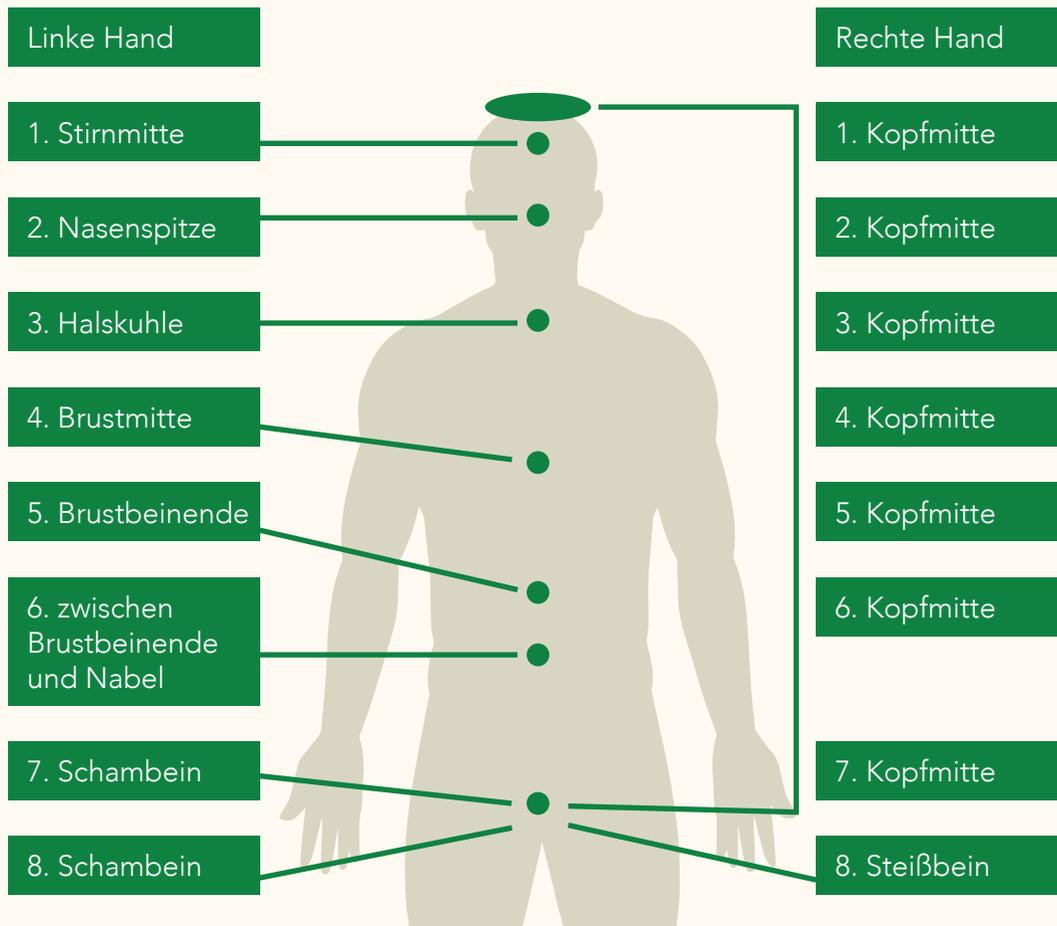


Kostet es Energie, jemanden zu strömen?
Nein, Strömen wirkt auf beide harmonisierend.



„Unsere Mitte stärken“

Zentral - Energiestrom
Wirkungsweise der einzelnen Schritte



Kopfmittle- Stirnmittle

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

Kopfmittle – Nasenspitze

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

Kopfmittle – Halskuhle

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

Kopfmittle- Brustbeinmittle

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

Kopfmittle – Brustbeinende

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

Kopfmittle – zwischen Brustbeinende und Nabel

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

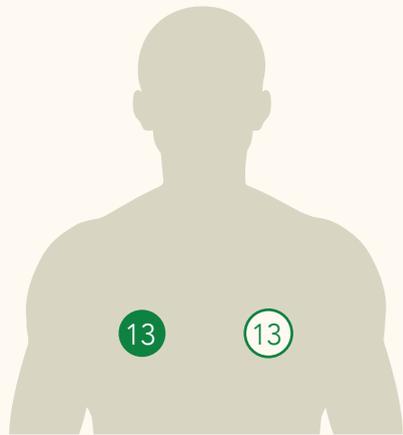
Kopfmittle – Schambein

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



Energiator 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

Linke Hand
Rechte 13

Rechte Hand
Linke 13

Abschalten & Entspannen



Rücken

Linke Hand
Linke 12



Brust

Rechte Hand
Rechte 20

Entspannen und Stress lösen



Linke Hand
Linke 25

Rechte Hand
Linke 12

Anwendungsgebiete:

- ✓ Ängste, Unsicherheit
- ✓ Perfektionismus
- ✓ Erholungsfähigkeit
- ✓ Vertrauen in das Leben gewinnen

Zusätzlich empfehle ich:

Zeigefinger halten
Ätherische Öle: Stress Away,
Lavendel

Energiator 12

Halbe Nackenhöhe am Muskelstrang

Energiator 25

Seitlich des Sitzbeinhöckers

Energiator 12

Halbe Nackenhöhe am Muskelstrang

Anwendungsgebiete:

- ✓ Ungeduld, Ärger, Wut
- ✓ Entscheidungsfähigkeit, Klarheit
- ✓ Inspiration für neue Ideen und Visionen

Zusätzlich empfehle ich:

Mittelfinger halten
Ätherische Öle:
✓ Ungeduld-Ärger-Wut: Release
✓ Klarheit: Clarity | Zitrone | Orange

Energiator 20

Oberhalb der Augen auf der Stirn

Mentale Balance



Linke Hand
Rechte hohe 19

Rechte Hand
Linke hohe 19

Energiator 19

Ellbogen

Energiator hohe 19

handbreite ober dem Ellbogen

Anwendungsgebiete:

- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ emotionale Ausgeglichenheit
- ✓ mentale Kraft, Kreativität
- ✓ durchatmen, entspannen

Zusätzlich empfehle ich:

Energiator 13 beidseitig
Ätherische Öle: Valor

In der Mitte ruhen



Linke Hand
Rechte hohe 19

Rechte Hand
Linke hohe 19

Energiator 19

Ellbogen

Anwendungsgebiete:

- ✓ Selbst-Kompetenz
- ✓ Intuition / Bauchgefühl, innere Balance
- ✓ Natürliche Autorität und Führung

Zusätzlich empfehle ich:

Verdauungskraft: Beide Energiatore 14,
14/1, 14/13
Ätherische Öle: Bergamotte

Regenerieren und Kraft tanken



Linke Hand
Rechte 11

Rechte Hand
Rechte 15

Energiator 11

Nackenansatz, Richtung Hals

Energiator 15

Leistenbeuge am
Oberschenkelansatz

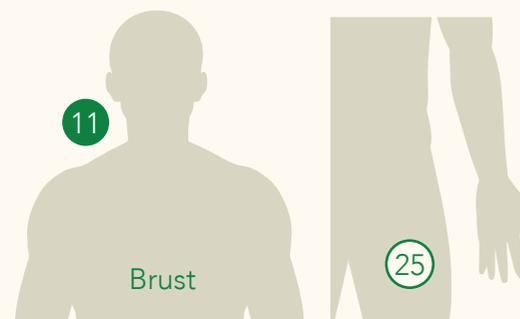
Anwendungsgebiete:

- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Nackenverspannungen
- ✓ Last von den Schultern lösen
- ✓ Aktivität
- ✓ Regeneration bei sitzenden
Tätigkeiten

Zusätzlich empfehle ich:

Beide Energiatore 15 zuhalten
Ätherische Öle: Sacred Mountain

Erholen und Ruhe tanken



Linke Hand
Rechte 11

Rechte Hand
Rechte 25

Energiator 11

Nackenansatz, Richtung Hals

Energiator 25

Seitlich des Sitzbeinhöckers

Anwendungsgebiete:

- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Nackenverspannungen
- ✓ Schulterverspannungen, Ruhe
- ✓ Erholung bei sitzenden
Tätigkeiten

Zusätzlich empfehle ich:

Beide Energiatore 25 zu halten
Ätherische Öle: Peace & Calming

Den Kopf neu ordnen



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

Anwendungsgebiete:

- Übersicht bewahren
- Starke Müdigkeit, Erschöpfungszustände
- Computer
- Handy Strahlen

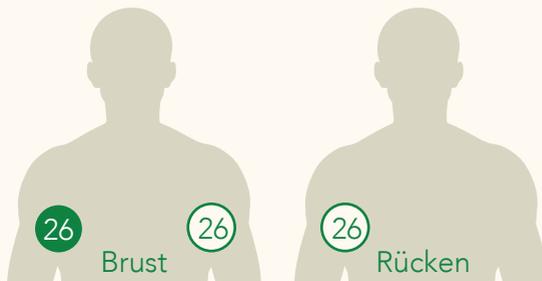
Zusätzlich empfehle ich:

„Unsere Mitte stärken“ Zentralstrom
Ätherische Öle: Acceptance

Linke Hand
Links vom Scheitel

Rechte Hand
Rechts vom Scheitel

Überblick bewahren



Energietor 26

Am hinteren Rand der Achselhöhle

Anwendungsgebiete:

- Angenehm wärmend für Füße und Hände, Metaebene
- Perspektivenwechsel, fördert ein inneres zu sich kommen
- Hilft bei innerer Unruhe und Unbehagen, Nervosität

Zusätzlich empfehle ich:

Kleinen Finger und Handmitte einzeln halten
Ätherische Öle: Abundance

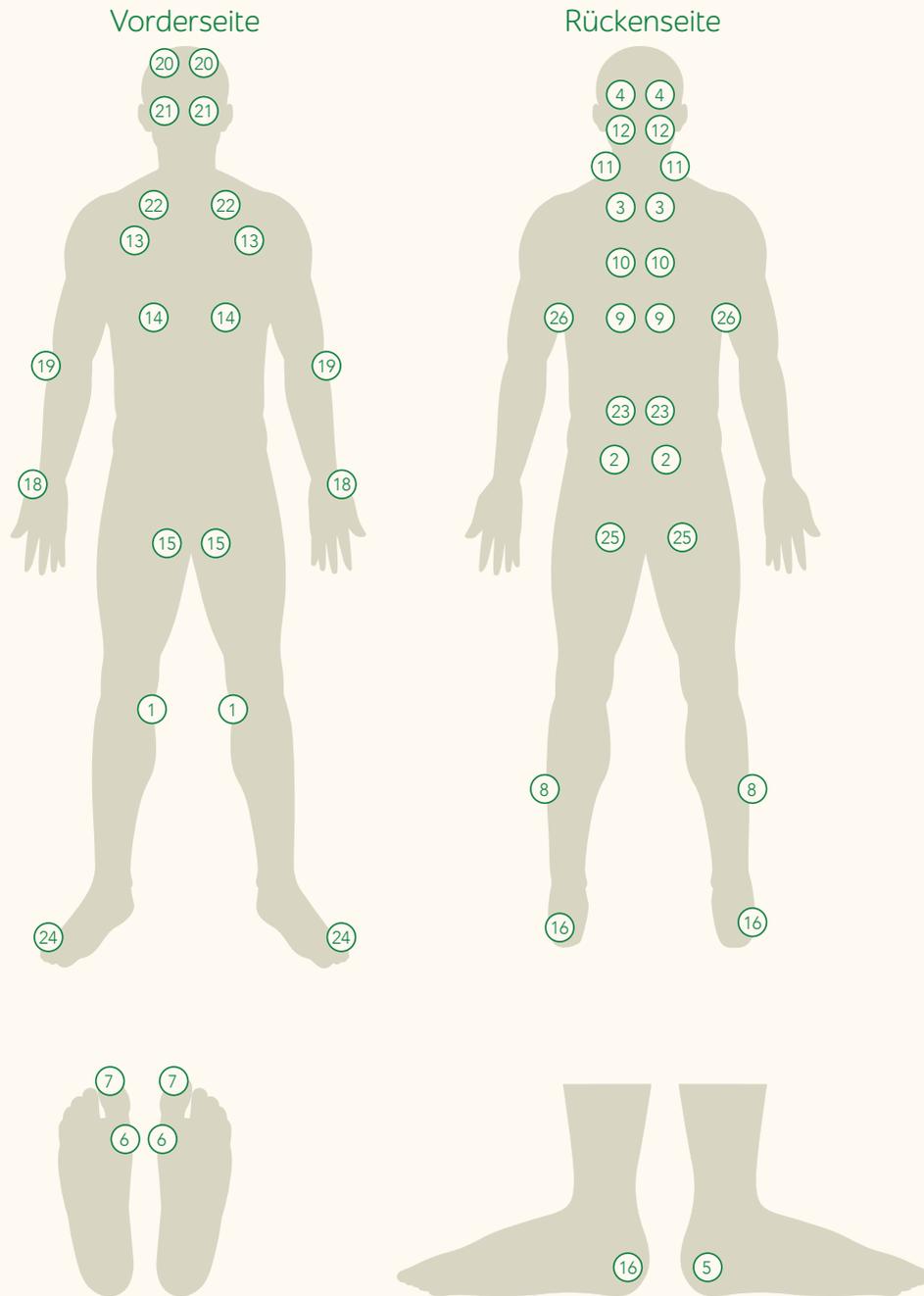
Linke Hand
Rechte 26

Rechte Hand
Linke 26

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 im Porträt

Um spezielle Themen zu unterstützen und aufzuarbeiten, kann man auch einzelne Griffe verwenden und diese 28 Tage mit den speziellen ätherischen Ölen anwenden.

Joy

- für alle Herzensangelegenheiten (Schleusenöffner)
- vermittelt Freude (bei schulischen Problemen)
- direkt in der Herzgegend auftragen
- Achtung! Nach dem Auftragen direkten Sonnenkontakt meiden

One Heart - Selbstliebe

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

R.C.

- Unterstützt dein Immunsystem
- Unterstützt deine Atmung
- befreit den Gehörgang (inhalieren, um das Ohr NICHT hinein)
- lässt dich gut durchatmen
- wenn deine Nase läuft
- vor und nach dem Sport

Stress away

- Gelassenheit
- Alltagsstress
- nervlicher Anspannung
- mentale Bewältigung
- wirkt ausgleichend, fördert Entspannung
- beruhigend

Lavendel (Lavendula angustifolia)

- bei irritierter Haut durch Hitze
- bei zu langem Sonnenbad
- wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend
- mindert mentalen Stress
- schlaffördernd

Endoflex

- unterstützt das Hormonsystem
- unterstützt die Schilddrüse
- unterstützt die Nebennieren
- steigert den Stoffwechsel und die Fettverbrennung

DI-GIZE

- wirkt entspannend auf die glatte Muskulatur
- unterstützt den Stoffwechsel
- wenn es im Bauch rumort
- wenn man über den Hunger gegessen hat

Valor – Mut

- Chiropraktiker in der Flasche – richtet auf
- 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

Bergamotte (Citrus bergamia) Lichtblick am Ende des Tunnels

- wenn der Kopf brummt
- bei körperlichen und seelischen Anspannungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- schlaffördernd, auch bei Kindern
- angstlösend

Release

- aufgestaute Wut und Ärger auflösen
- vor allem die Leber wird von aufgestautem Ärger gelöst
- um wieder weitere Schritte auf seinem Weg gehen zu können
- sich wieder frei fühlen
- ermöglicht das hinter sich lassen von unangenehmen Erinnerungen und Frustrationen
- stärkt Selbstvertrauen und Balance

Believe

- festigt, macht stark
- stärkt den Glauben an sich selbst
- hilft Verzweiflungszustände zu bewältigen
- die Botschaft des Öls: Glaube an dich selbst, an das was du tust. Gib niemals auf.
- Wenn du einen Glauben hast, wirst du immer vorwärts gehen. Der Glaube kann Berge versetzen.
- Achtung! Nach dem Auftragen ca. 12 Stunden direkten Sonnenkontakt meiden!

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

Grounding

Schwappen Emotionen über, kann man keine klaren Entscheidungen treffen.

- Verbindung mit Mutter Erde (auf Fußsohlen auftragen)
- Emotionale Stabilisierung, Geist bleibt klar
- bei Leuten die gerne über den Wolken sind
- damit wir nicht abheben
- Achtung! Nach dem Auftragen ca. 12 Stunden direkten Sonnenkontakt meiden!

Sacred Mountain

- Überblick über alle Dinge
- Kraft der Berge die mich stabilisieren
- erdet sehr stark und fördert gleichzeitig die Verbindung nach oben
- Schwiagemutteröl = Grenzen wahren können
- vermittelt unglaubliche Stärke

Clarity

- begünstigt einen klaren Geist und Verstand
- stärkt die mentale Wachsamkeit
- Lebensfreude
- steigert die Energie
- aufrichtend
- bei Prüfungsangst
- Konzentration: je 1 Tropfen Clarity, Zitrone, Orange

White angelica

- vermittelt Stärke und Schutz
- und ein Gefühl von Sicherheit
- erweitert die Aura
- erzeugt ein Gefühl von Ganzheit
- neutralisiert negative Energien

Abundance

- arbeitet mit dem Prinzip der Anziehung. Was immer du fühlst, kommt in dein Leben
- verstärkt die Anziehung
- reine und positive Gedanken sind Voraussetzung
- für Reichtum und Fülle in allen 4 Ecken des Hauses platzieren
- für Geschäftsleute – auf die Visitenkarten, Geschäftstüren,... geben
- Achtung! Nach dem Auftragen ca. 12 Stunden direkten Sonnenkontakt meiden

Peace & Calming

- eine Komposition ausgewählter Ätherischer Öle, die Entspannung fördern
- löst Ängste und Anspannung
- hilft bei nächtlichem Zähnen knirschen
- gegen Nervosität
- mit Lavendel kombiniert, ist es unsere persönliche „Wunderschlafmischung“
- Achtung! Nach dem Auftragen ca. 12 Stunden direkten Sonnenkontakt meiden

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.

Allgemeiner Hinweis:

Die Körperkerzen Anwendungen und die ätherischen Öle dienen der Gesundheitsentwicklung auf energetischer Ebene. Es ersetzt auf keinen Fall die medizinische Beratung und Behandlung

Quellnachweis:

Ätherische Öle Nachschlagwerk, 6. Auflage
Praxis Aromatherapie, Monika Werner,
Ruth von Braunschweig, 5. Auflage
Die kleine Strömapotheke, Susanne Jarolim
Deckblatt-Bild: Pixabay kostenlose Bilder

**Achtung! Bei ätherischen Ölen
der Zitrusfrüchte ca. 12 Stunden
nach dem Auftragen direkten
Sonnenkontakt meiden.**



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