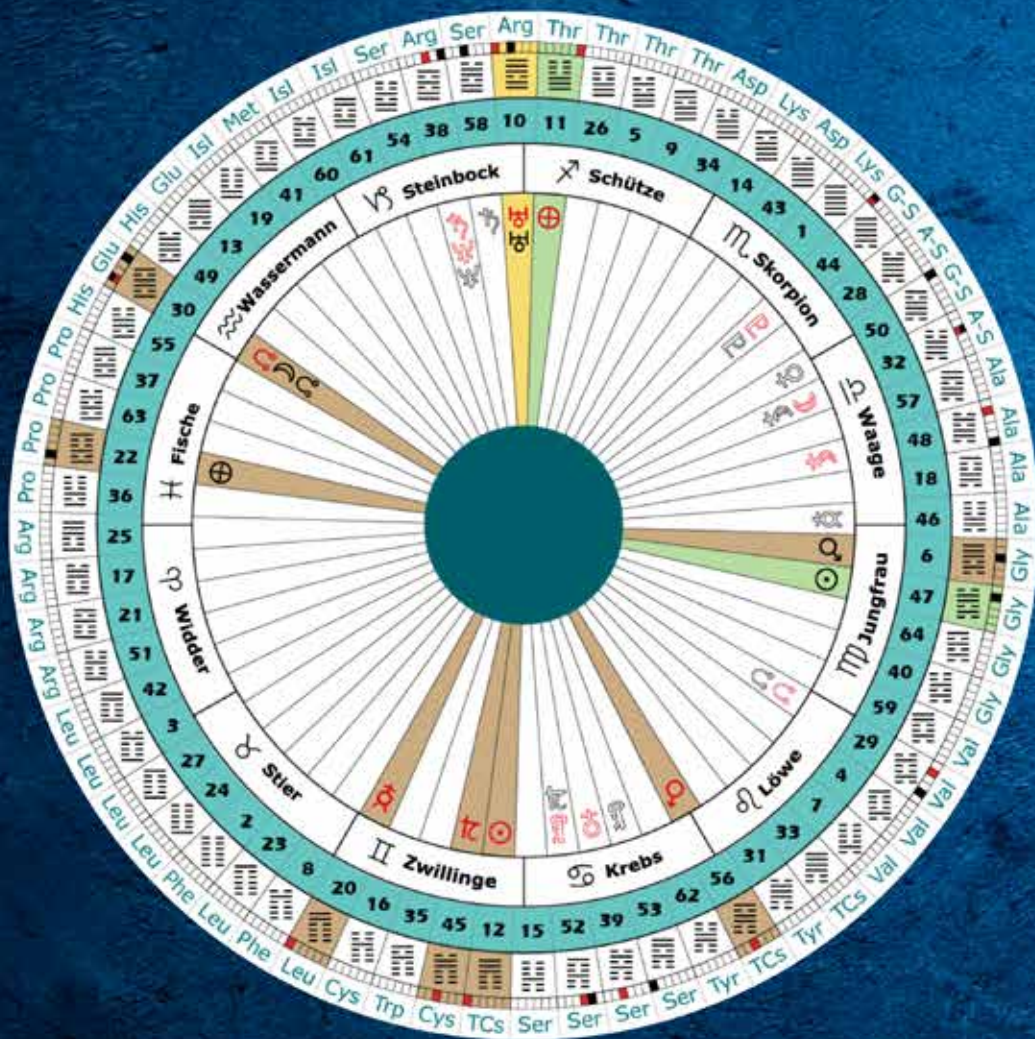


PRAXISBUCH

WORKBOOK ZUM HUMAN DESIGN HEALTH GUIDE

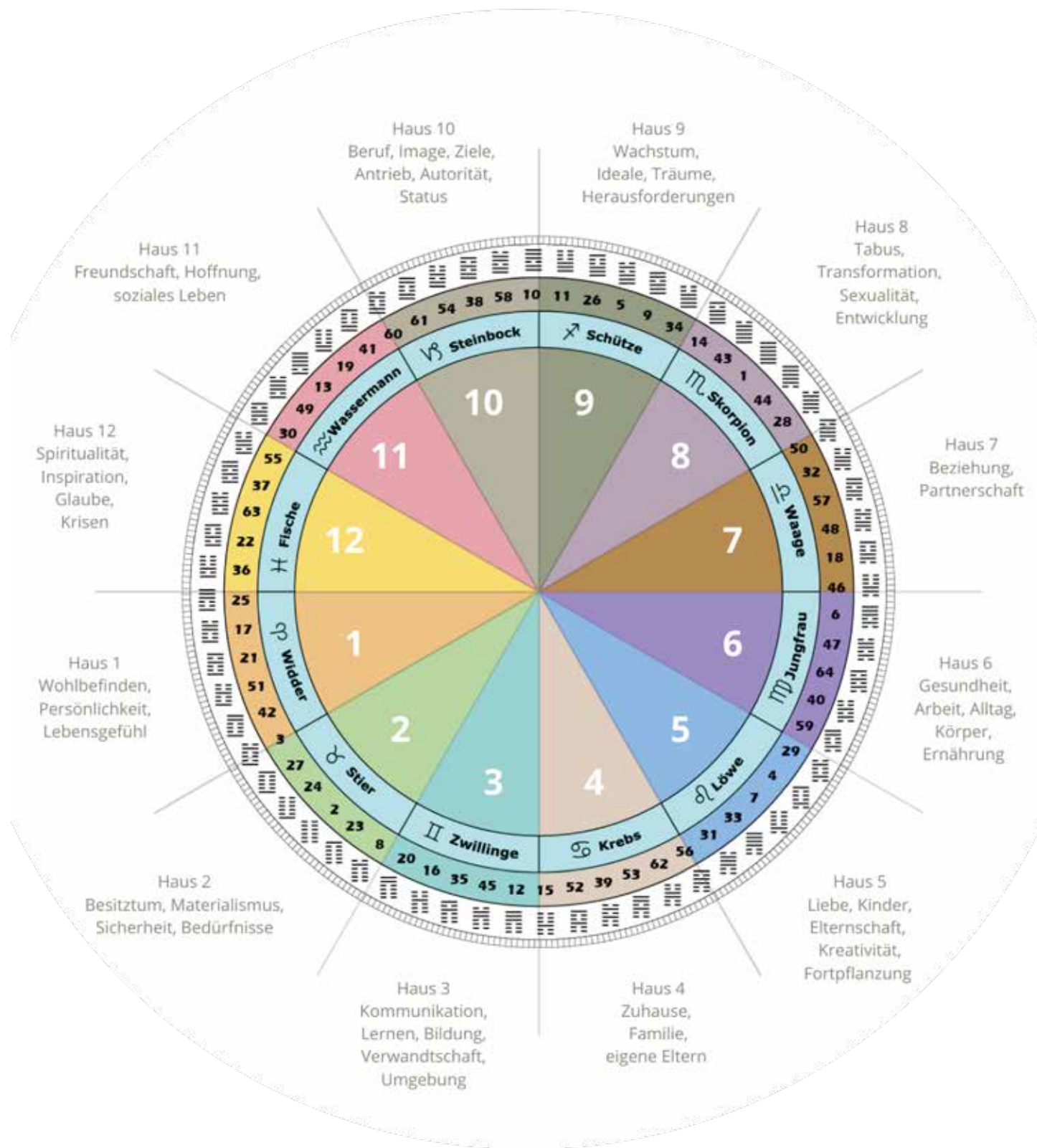


Dieses Workbook

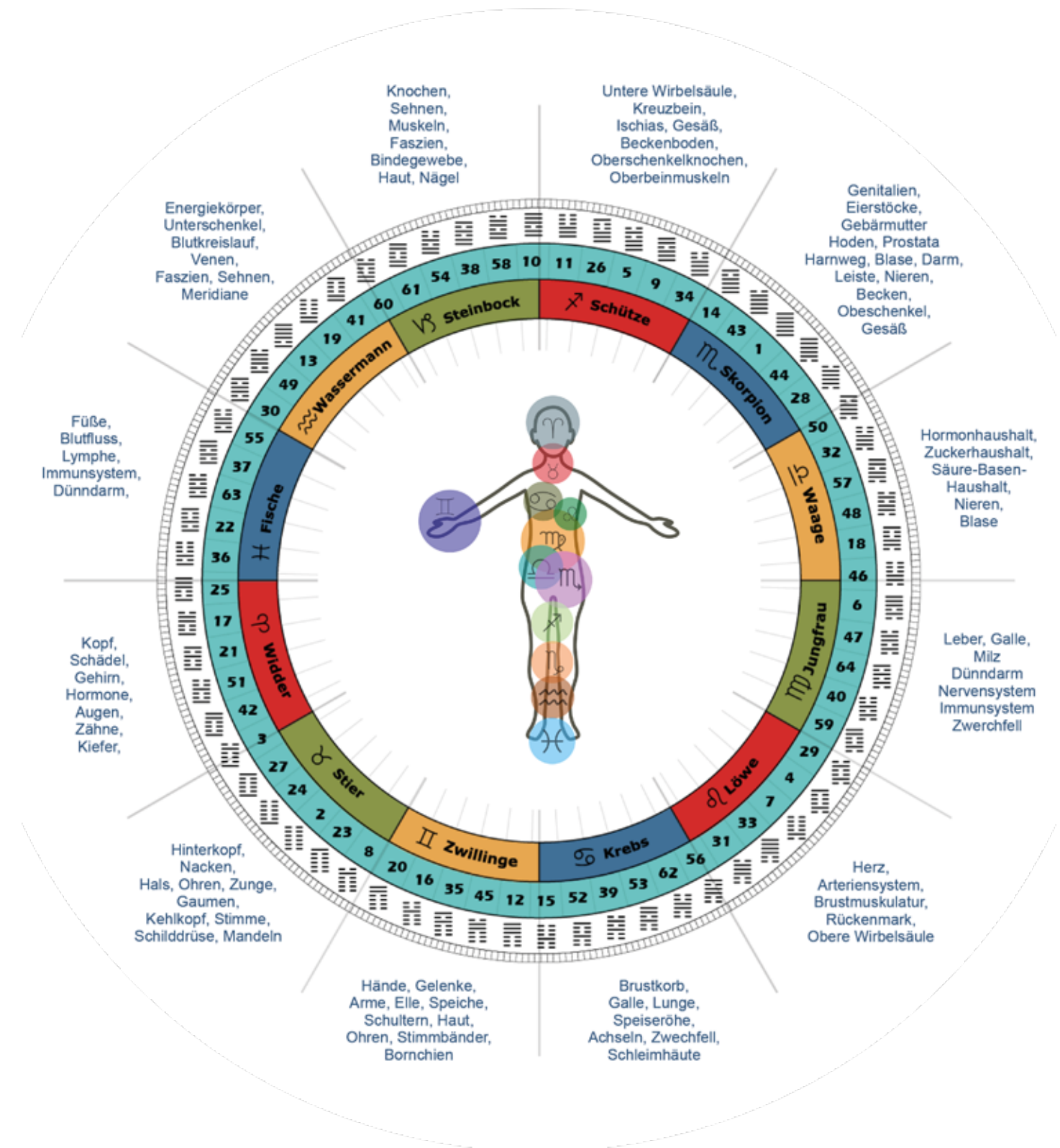
Dieses Workbook ist deine Praxisbibel.
Hier findest du unterstützende Übungen und eine Menge Blanks Dateien um das Auslesen des Mandalas in Bezug auf ganzheitliche Gesundheit zu lernen.

Wichtig: die Übungen sind direkt geknüpft an die Videomodule in der Ausbildung. Schaue dir also in Ruhe die Videos dazu an.

Die 12 Lebensfelder

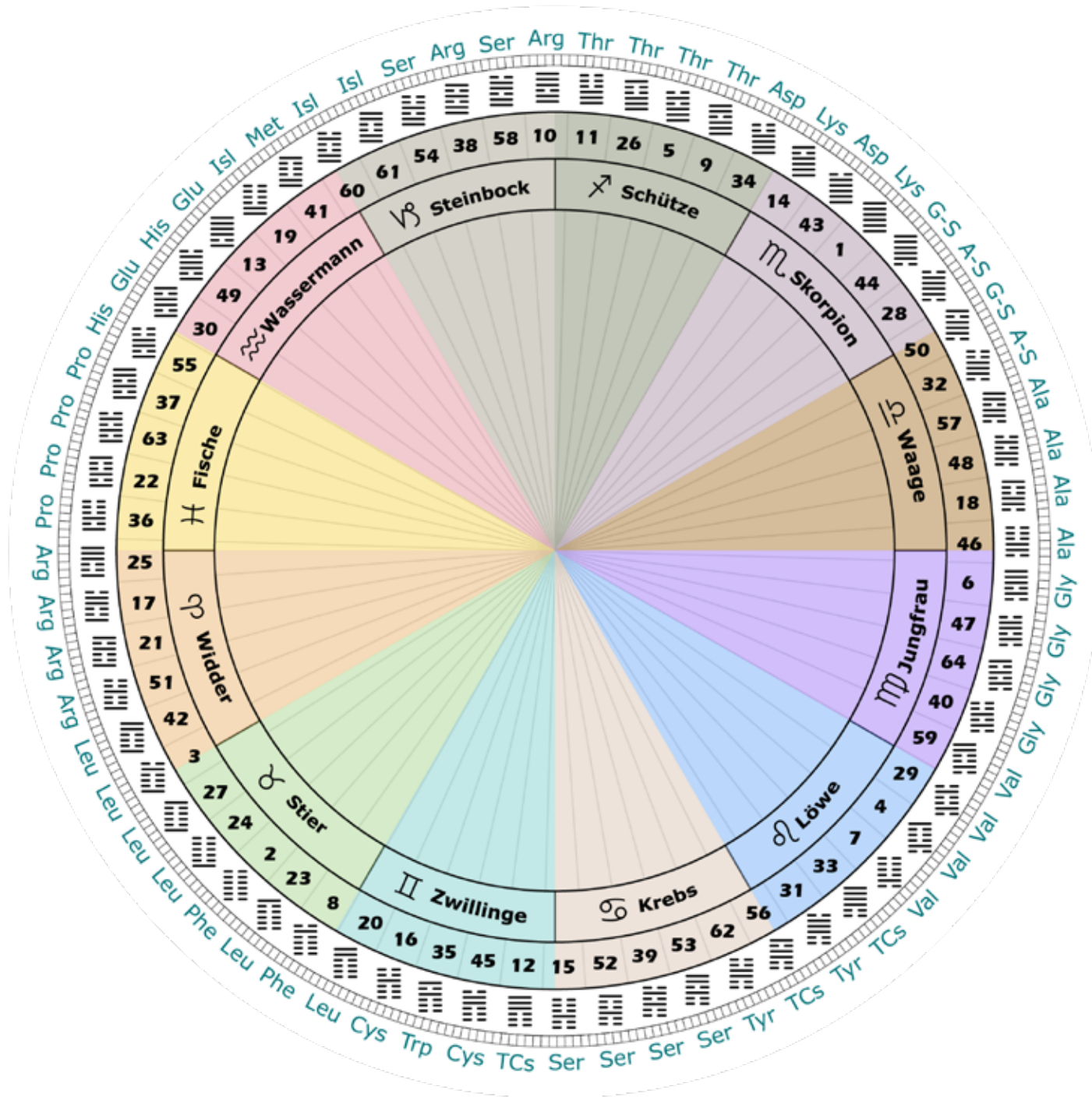


Die Körperbereiche

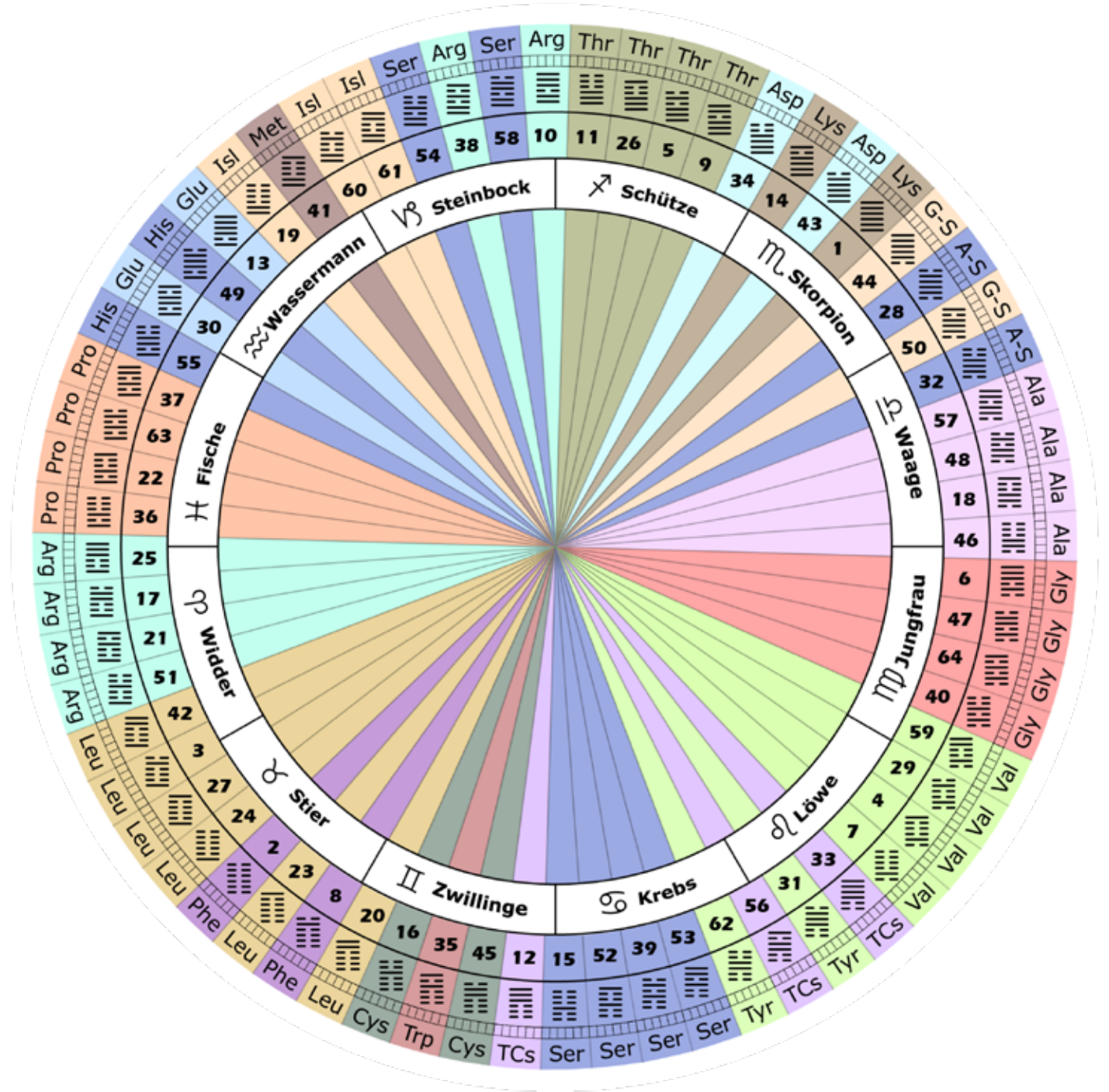


...Grafiken zum fixen nachschauen

Die Tierkreise mit Toren



Die Aminosäuren

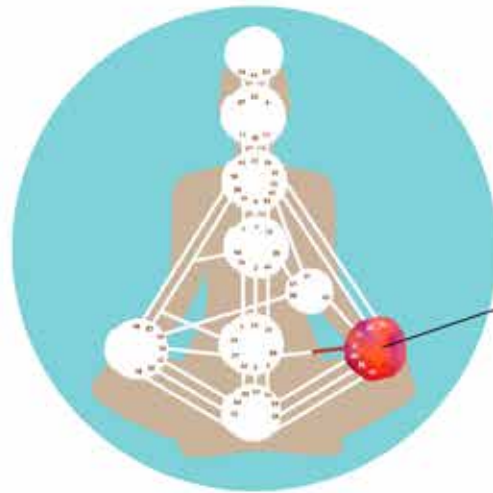


...Grafiken zum fixen nachschauen

Tor 6 - Tor der Diplomatie

Tierkreiszeichen: Jungfrau
Haus: 6
Aminosäure: Glycin
Zenter: Emotion

12.1 ☉
11.1 ⊕
30.5 ♀
29.5 ♂
32.4 ☾
20.1 ♀
39.3 ♀
56.3 ♂
45.3 ♀
38.3 ♀
10.6 ☉
38.3 ♀
44.6 ♀



47.5 ☉
22.5 ⊕
30.2 ♀
29.2 ♂
30.5 ☾
48.1 ♀
50.6 ♀
6.4 ♂
52.5 ♀
58.4 ♀
10.4 ☉
38.1 ♀
44.6 ♀

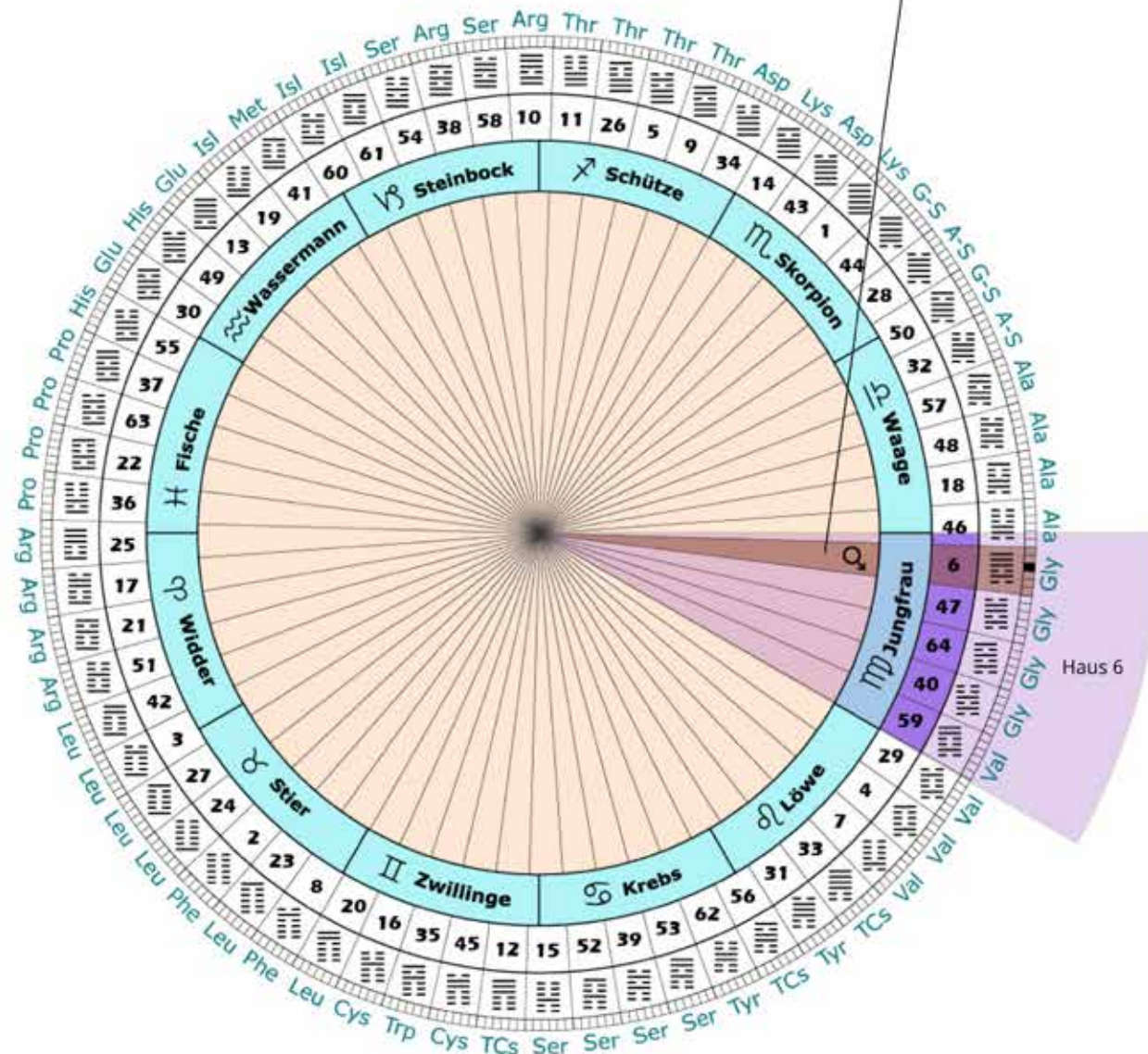
Beispiel: Wie sieht eine Aktivierung aus? Wie lese ich das Mandala?

Im Beispiel der Grafik siehst du eine Aktivierung im Mandala und Bodygraphen gleichzeitig.

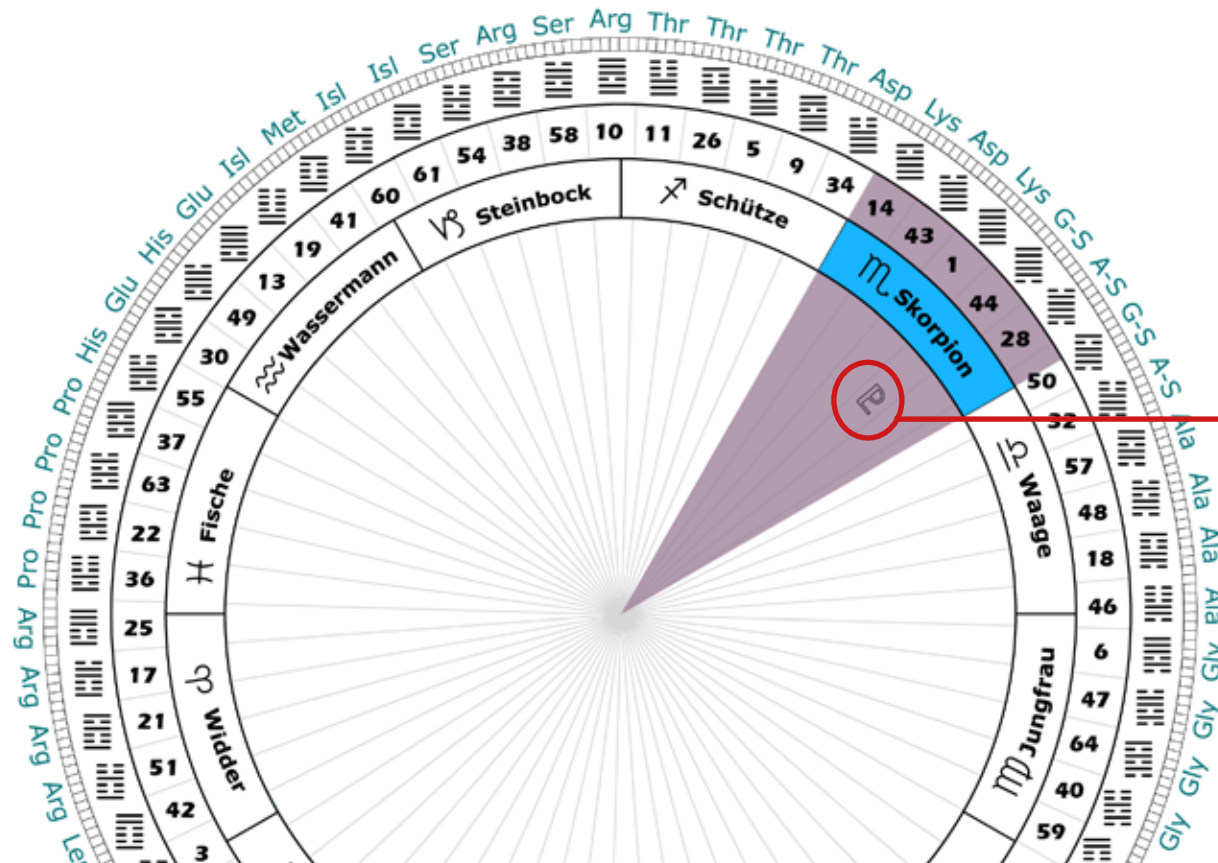
Aktivierung für Tor 6.4

Was erkennst du noch für diese Aktivierung?

- Zenter: Emotionszenter (rot markiert in der Grafik)
- Tierkreis: Jungfrau
- Körperbereich: Leber, Galle, Milz, Magen, Darm, Zwerchfell, Immunsystem, Nervensystem
- Aminosäure: Glycin (abgekürzt mit GLY im Mandala)
- Lebensfeld/Haus: 6 - Routinen, Arbeit, Körper, Gesundheit Disziplin, Kontrolle, Bewusstsein
- Planet: Mars
- Linie: In Linie 4 aktiviert (die Zahl hinter der 6)



Übung: Was kannst du aus dieser Aktivierung lesen?



Aktivierung für Tor: 44

Was erkennst du noch für diese Aktivierung?
Nutze hier direkt deine wundervollen Drehscheiben zum Erkennen der Zusammenhänge:

Zenter:

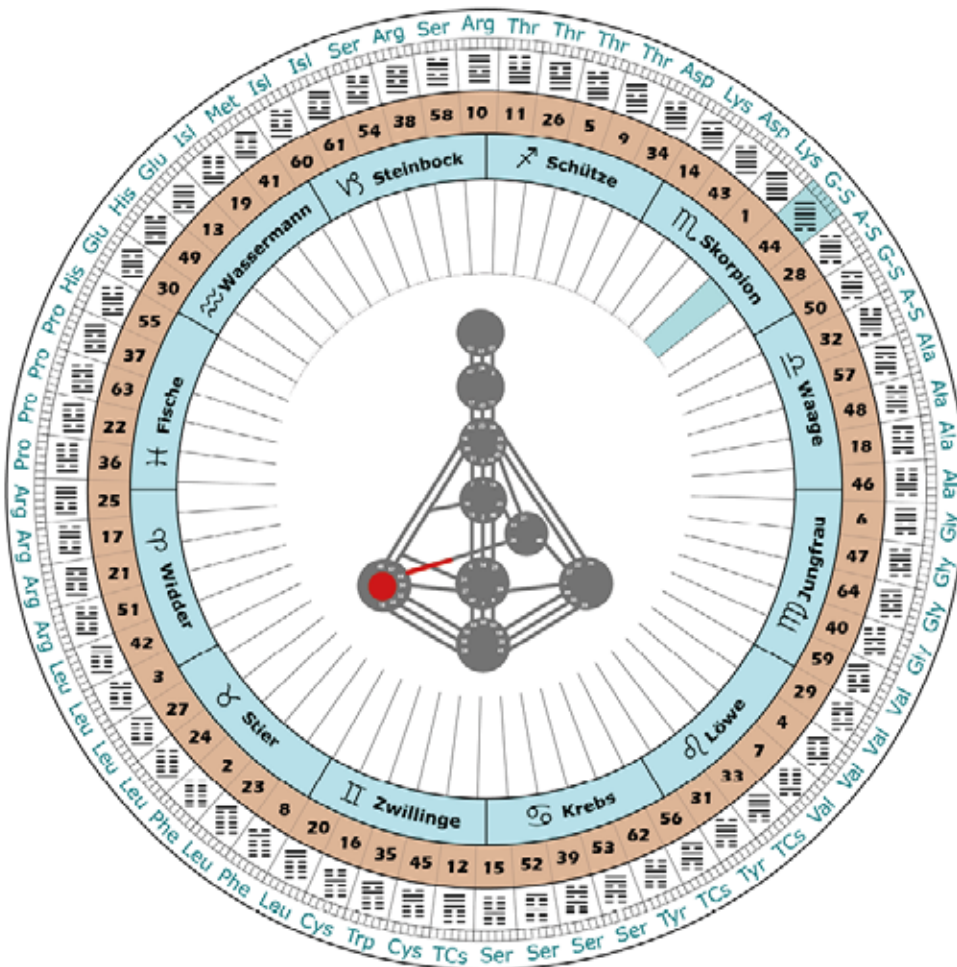
Tierkreis:

Körperbereich:

Aminosäure:

Lebensfeld/Haus:

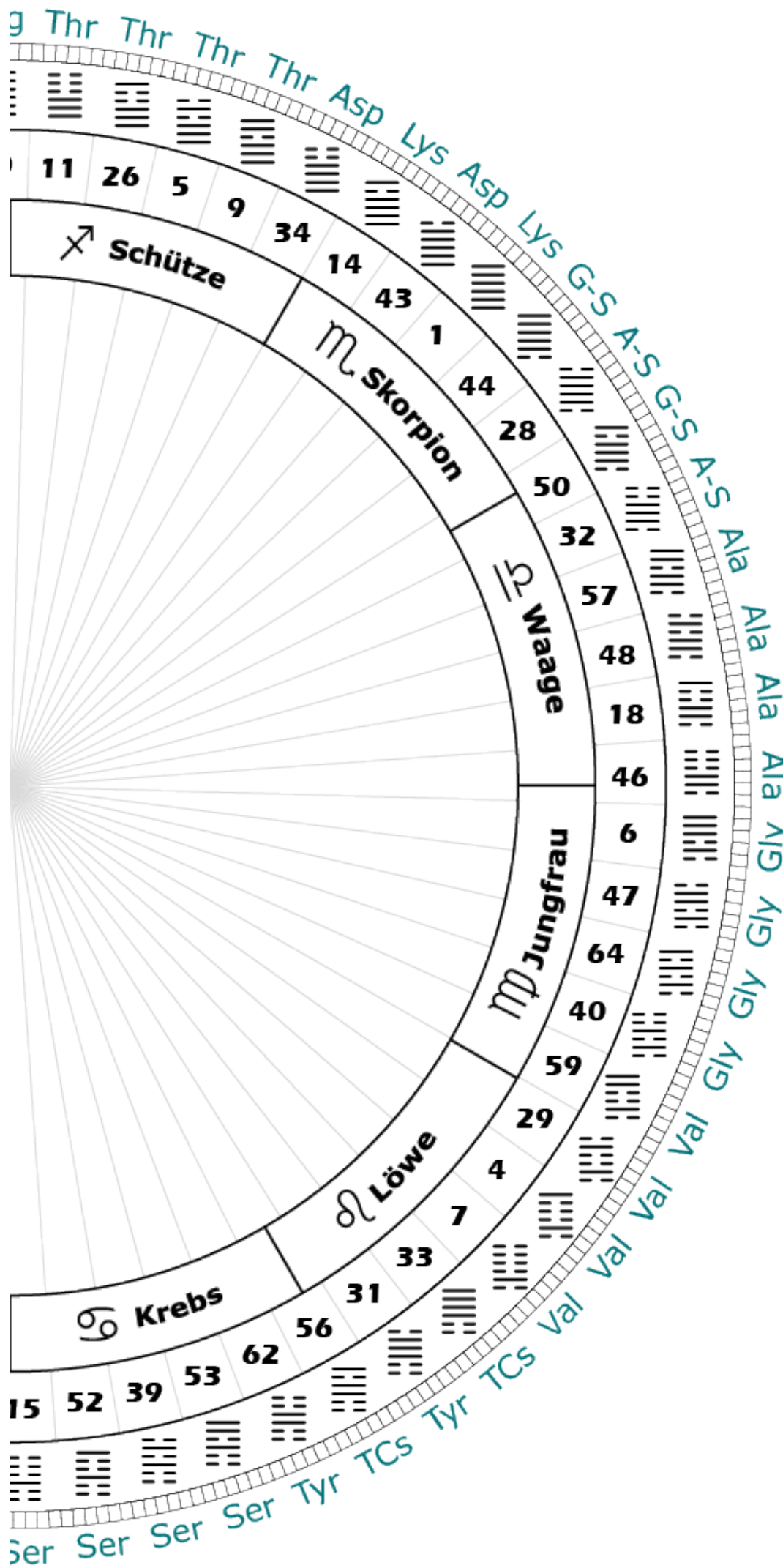
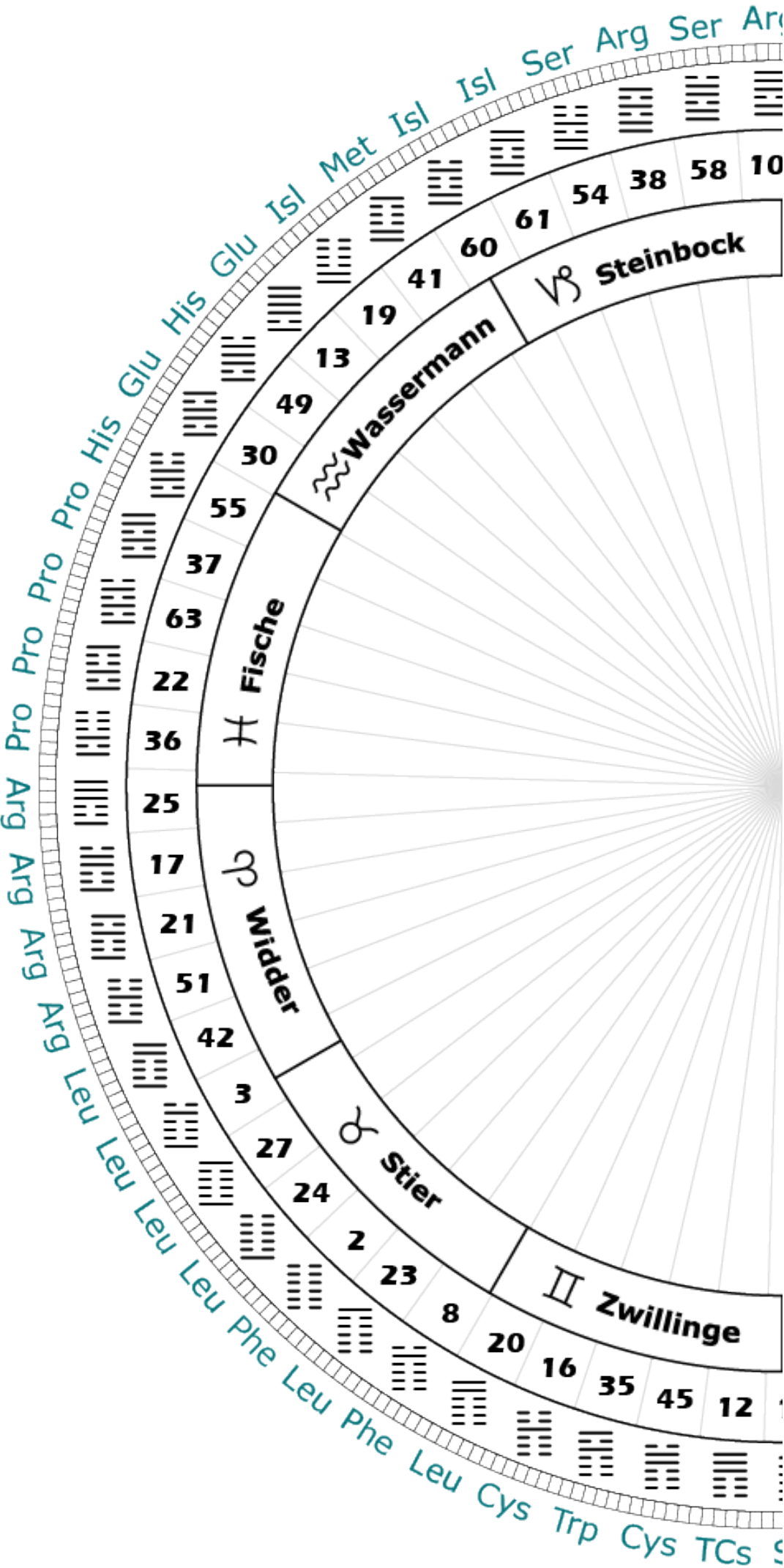
Planet:



Markiere deine Aktivierungen farbige in diesem Mandala und schaue im ersten Schritt in welchen Tierkreisen deine Aktivierungen liegen.

Bekomme ein Gefühl für das Mandala und deine Tore, die I-Ging Zeichen.

Nutze gerne die Drehscheiben, um herauszufinden, welche Körperbereiche dich betreffen und auch in welchen Lebensfeldern du Aktivierungen hast.



Dein Mandala lesbar machen

Trage in diese Tabelle alle deine Tore und zugehörigen Dinge ein, damit du einen lesbaren Überblick hast über deine Aktivierungen. Nutze dazu gern das Arbeitsmodul, da erkläre ich dir wie du diese Tabelle nutzt und erstellst.

Dazu hast du im Member Portal eine große Exceltabelle erhalten.

Tipp: Markiere dir deine Aminosäuren direkt farbig nach Kategorie. Dann musst du am Ende nicht aufwendig suchen. Hilfe zur Kategorisierung findest du im Workbook zu den Aminosäuren.

Essenzielle Aminosäure

Semi-Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

[illegible]

Gehört zu Modul 1:



**Komm' mit auf die
Reise in Sabines
Gesundheits-
analyse...**

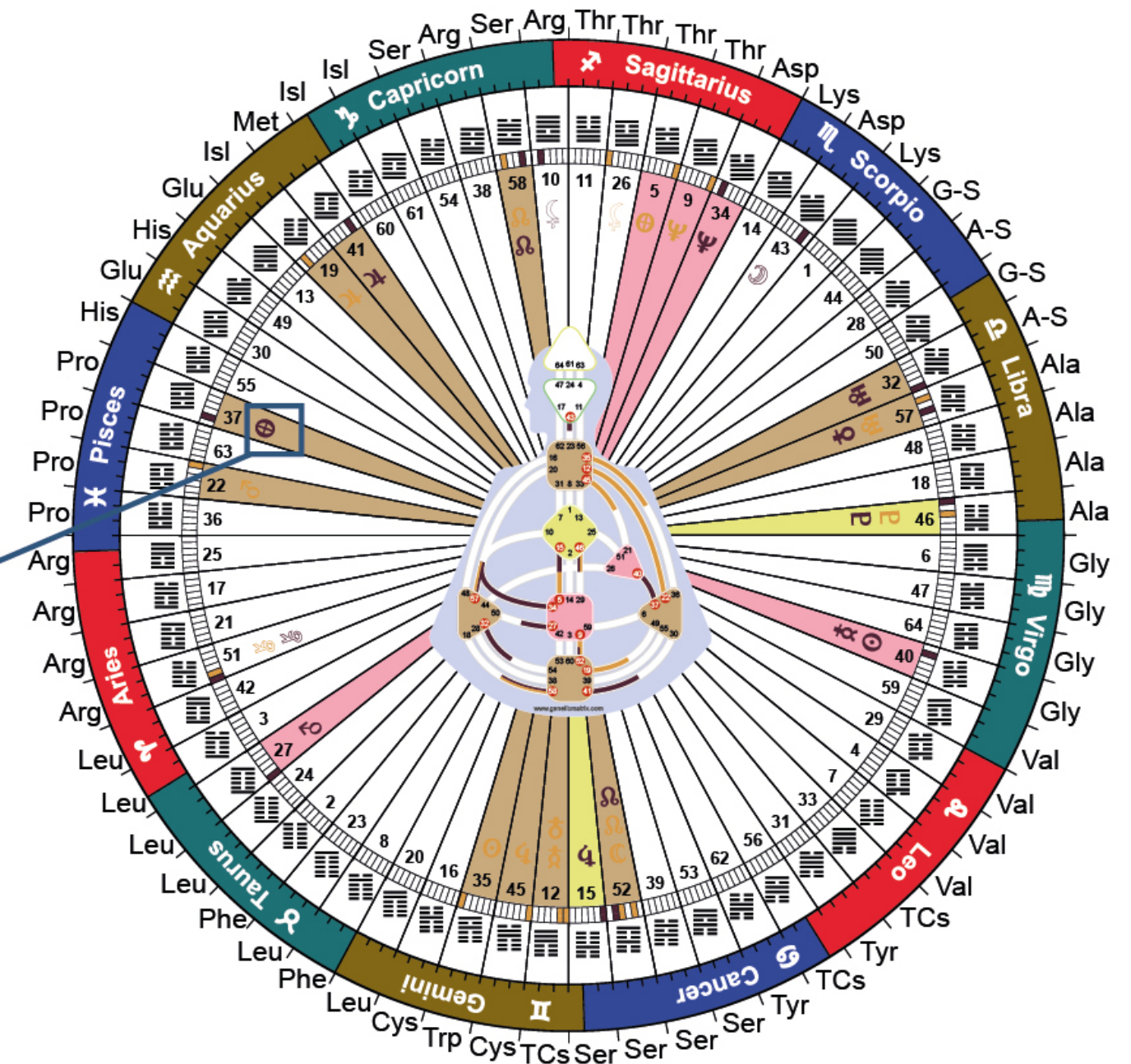
Human Design Mandala Sabine

Im Mandala findest du **alle Aktivierungen** die Sabine hat. Wie hier, die Erde im Tor 37, dass im Tierkreiszeichen der Fische steht und der Aminosäure Prolin (PRO) zugeordnet ist.

Das Mandala für Sabine wurde unter www.geneticmatrix.com erstellt mit ihren Geburtsdaten:

Daten von Sabine:

02.09.1973
Wuppertal
21:00 Uhr



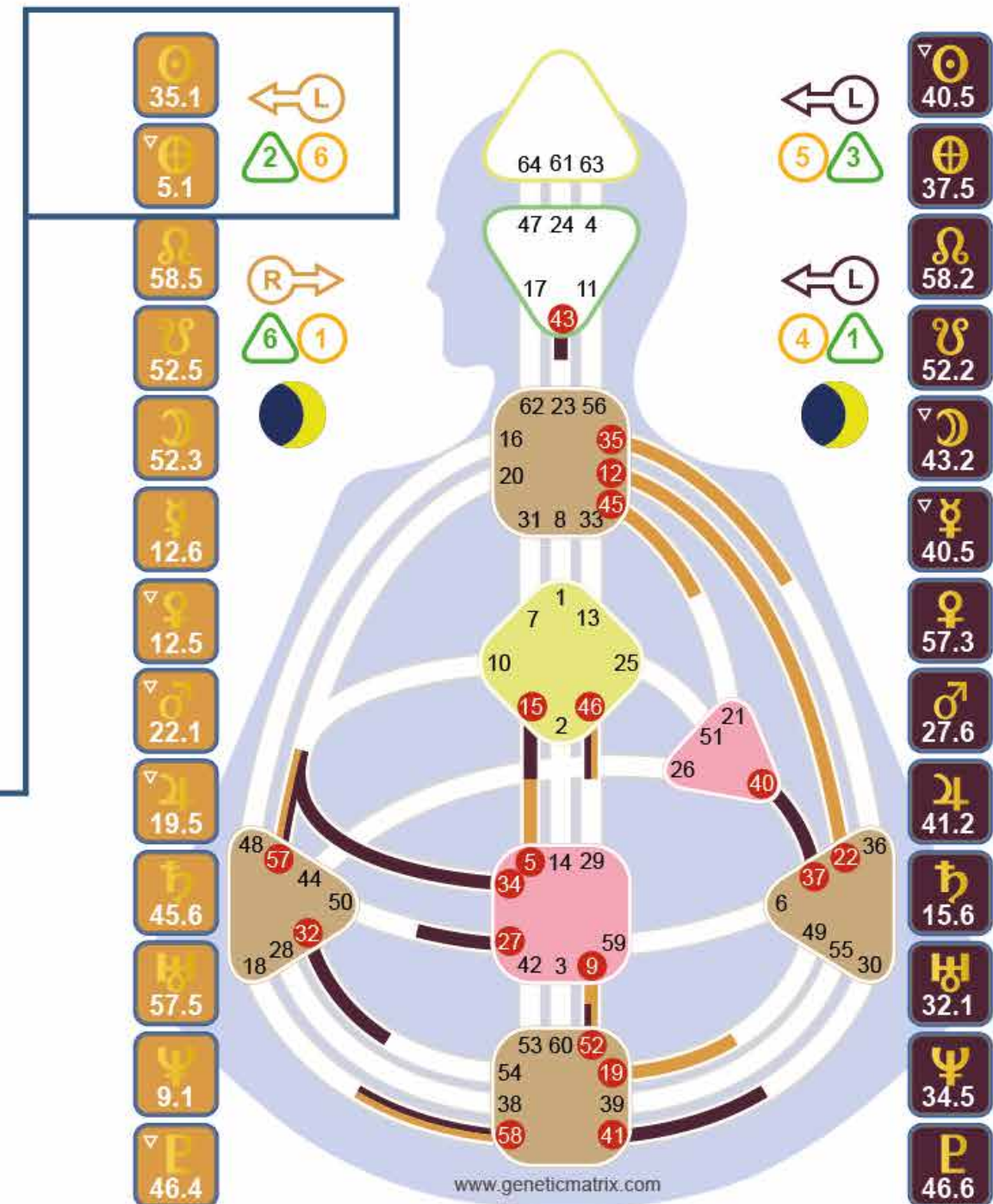
Human Design

Bodygraph

Sabine

Der Bodygraph zeigt dir auf, wie die Energie von Sabine fließt. Im markierten Bereich findest du zudem die Informationen für **Sport- und Ernährungstyp**.

Der Bodygraph für Sabine wurde unter www.geneticmatrix.com.



So spricht Sabines Körper

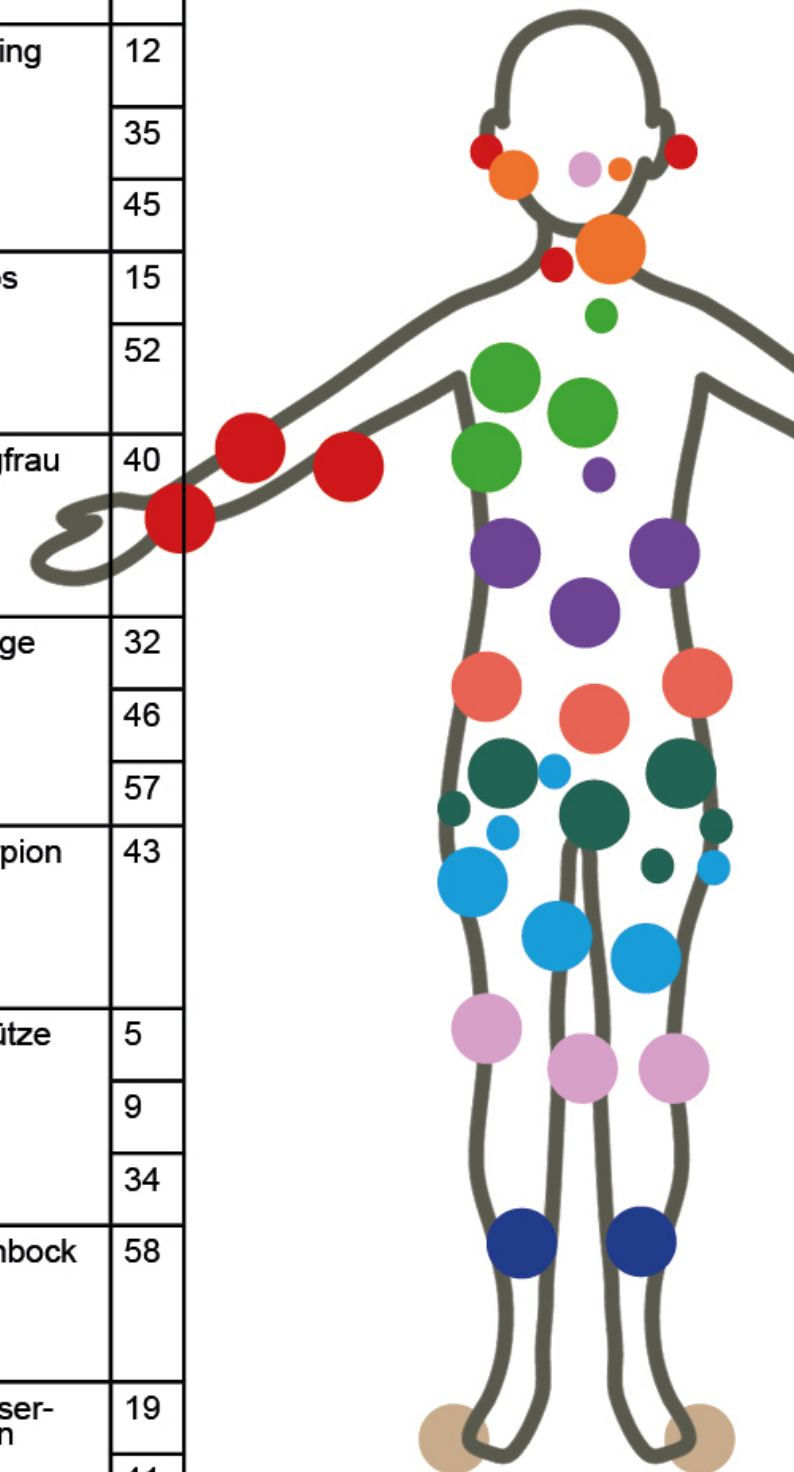
Dieses Energiebild kombiniert die Aktivierungen (alle Tore) im Mandala mit den jeweiligen Körperbereichen in einer Tabelle und gibt eine Möglichkeit des schnellen „Nachschauens“ an die Hand, welches Tor oder welche Aufforderung in diesem Körperbereich zu finden sind. Bitte beachte, dass nicht jeder Mensch in allen Tierkreisen Aktivierungen hat, weswegen nur die angezeigt werden, die in diesem Fall für Sabine wichtig sind.

Zeichne dein Bild

Auf dem Umschlag des Buches findest du diese Grafik als Blanko-Grafik. Trage deine Daten ein und erhalte dein eigenes Symptom- und Körperbild.

Körperbereich	Tierkreis	Tor
- Hinterkopf - Nacken, Hals - Gaumen, Stimmbänder - Kehlkopf - Schilddrüse - Mandeln	Stier	27
- Handgelenke, Hände - Elle, Speiche, Arme - Ohren und Stimmbänder - Schulterblatt, Schlüsselbein - Knochen, Bronchien	Zwilling	12
		35
		45
- Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase - Brustbein, Rippen - Speiseröhre, Herzbeutel - Brustkorb, Achseln - Lunge, Schleimhaut	Krebs	15
		52
- Leber, Galle, Milz, Dünndarm - Bauchspeicheldrüse - Nervensystem, Immunsystem - Zwerchfell	Jungfrau	40
- Nieren, Blase, Harnsystem - Eierstöcke, Hoden - Unterer Rücken, Leiste - Hormon- und Zuckerhaushalt - Säure-Base Haushalt	Waage	32
		46
		57
- Prostata, Hoden, Genitalien - Harnwege, Blase, Darm - Leistengegend, Becken, Nieren - Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	43
- Oberbeinmuskulatur, Gesäß - Kreuzbein, Ischias - untere Wirbelsäule - Oberschenkelknochen - Beckenboden, Gelenke	Schütze	5
		9
		34
- Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen - Faszien, Bindegewebe, Haut - Zähne, Nägel - Hamstrings	Steinbock	58
- Unterschenkel - Muskeln, Knochen, Sehnen - Meridiane, Faszien, Chakren - Blutkreislauf, Venen - Energiekörper	Wassermann	19
		41
- Füße, Blutfluss - Lymph, Lymphbahnen - Immunsystem - Dünndarm	Fische	22
		37

Wenn es in einem dieser Bereiche „hackt“, kann Sabine gezielt nachschauen, welches Tor und Thema dahinterstehen.



Körperbeispiel

Der Nacken schmerzt,
wenn Sabine sich selbst
vergisst.

Tor 27 = Tor der Fürsorglichkeit
Tierkreiszeichen = Stier

Körperbereich	Tierkreis	Tor
• Hinterkopf • Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf • Schilddrüse • Mandeln	Stier	27



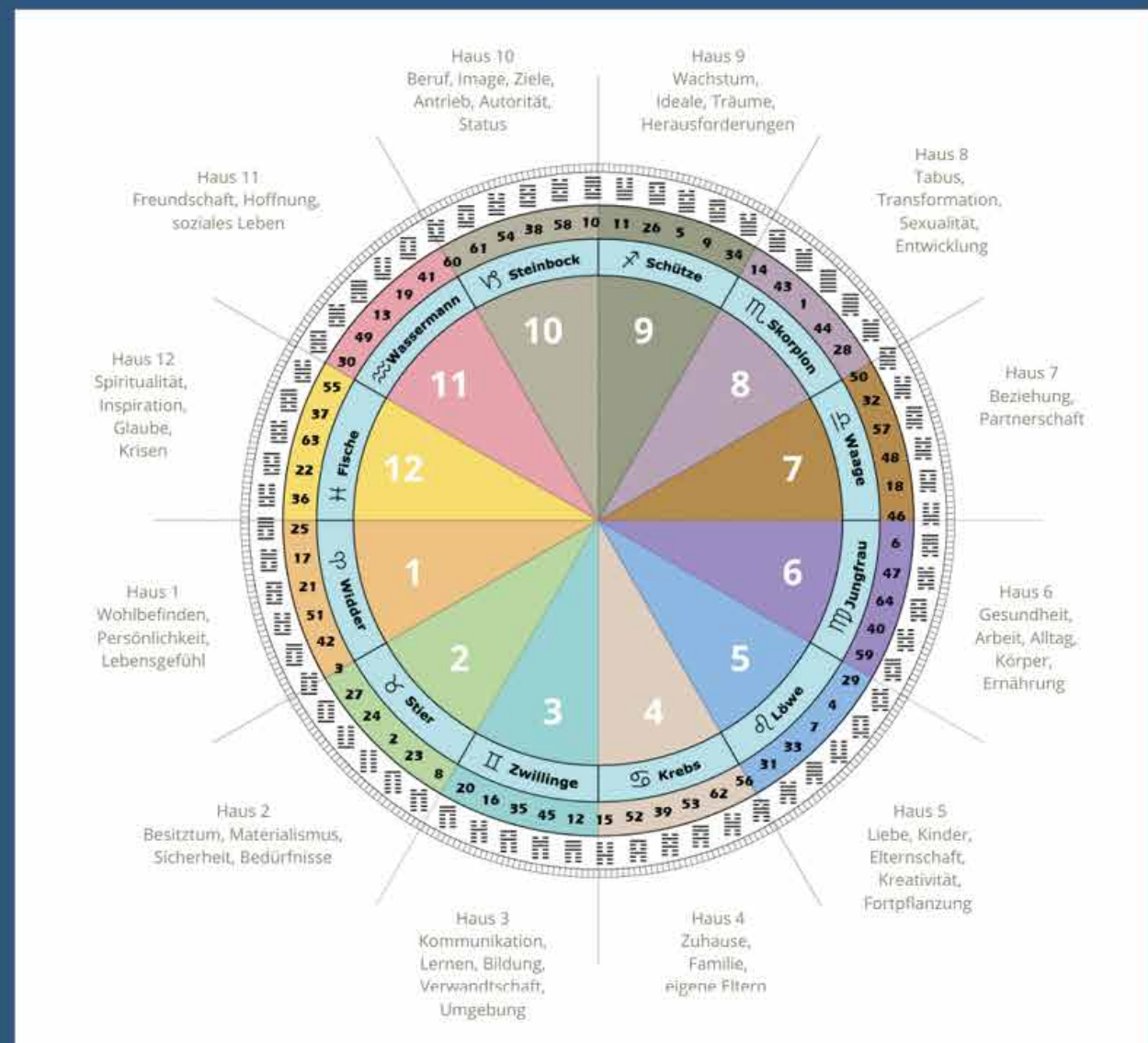
**„Sabine, vernachlässigst du deinen Körper
und gibst mehr raus als du zur Verfügung
hast?“**

Mit dem aktivierten Tor 27 geht es im Leben um Fürsorglichkeit, sich selbst und anderen gegenüber. Das schließt Nächstenliebe genauso mit ein wie die Aufopferung für andere. Ebenfalls wird das Thema der Fürsorglichkeit unter dem Aspekt des „Helfer-Syndroms“ betrachtet. Ich handle und Sorge mich um andere nicht aus Selbstlosigkeit sondern damit ich etwas dafür bekomme z.B. Liebe, Anerkennung, Nähe. Die Schatten die dieses Tor in sich trägt sind die extrem Aufopferung für einen Menschen oder eine Sache bei der ich mich selbst vergesse und die Fürsorge für mich hinten ansteht. Die Überbehütung und auch Überfürsorglich für andere und mich selbst. So fürsorglich wie ich für andere sein kann, kann ich im Extrem auch für mich selbst werden, was uns hier einen weiteren Schatten zeigt, eine massive Selbstbezogenheit. Hier steht immer das ICH vor dem WIR aber in einem ungesunden Maße. Der Stier fordert uns zu Balance auf. Wenn wir nicht in Balance des Gebens und Nehmens sind meldet sich die Schilddrüse oft bei uns, denn sie weist daraufhin, dass hier ein problematischer Austausch vorliegt und wir zu viel rausgeben als wir zur Verfügung haben. Der Stier meldet sich auch, wenn wir die Dinge nicht sehen wollen über die Augen und weist uns daraufhin, dass eventuell Abhängigkeiten bestehen zwischen Gebendem und Nehmenden, die wider jeder Natur sind. Wenn unser Geben Überhand nimmt, dann kann auch unsere Abwehr nicht mehr ihre Arbeit machen, was zur Folge Infektanfälligkeit hat. Der Körper zwingt uns dann zur Ruhe, damit wir selbst auftanken können. Weitere Symptome können sein:

Körpersymptome beim Ausleben des Schattens:

- Abhängigkeit und Suchtverhalten, Steifer Hals und Nackenschmerzen
- Probleme mit den Halswirbeln (vor allem Atlas), Schilddrüsenproblematiken, Hashimoto, Hormonstörungen, Entzündungen der Augen
- Migräne (chaotische Gedanken), Infektionen der Mandeln, Angina

Sabines mentale Aufgaben in Lebensfeldern



Tor	Name	Entwicklungsaufgabe die es zu erkennen gilt:	Lebensfeld in dem sich das Thema zeigt
27	Fürsorglichkeit	Aufopferung, Helfer-Syndrom, Hilfe gegen Anerkennung	2
12	Emotionales Sprechen	Eitelkeit durch Ruhm, Lügen, Manipulation durch Sprache	3
35	Fortschritt	Veränderungsdurst, Manie oder Langeweile, Starre aus Angst vor Neuem	3
45	Besitz	Einbehalten von Ressourcen, Eigenvorteil schaffen, Besitz als Machtinstrument	3
15	Balance und Extreme	Angst vor Eintönigkeit, Gleichgültigkeit, Über-Anpassung	4
52	Stille	Unruhe und Stress im Alleinsein, Stillstand als Qual, anderen Menschen hinterherlaufen	4
40	Verantwortungsabgabe	Erschöpfung durch alleine Last der Verantwortung und fehlendem Vertrauen, Ablehnung anderer	6
32	Kontinuität	grenzenlose Prinzipientreue, Hang zu Ideologie, Verlust von Werten	7
46	Streben	Herzloses Vorgehen, Chancen übersehen, starres Streben ohne Genuss und Herz	7
57	Weisheit	Keine Sicherheit im eigenen Gefühl, Kopfgeburten, Unsicherheit beim Informieren anderer	7
43	Entscheidung	Anderen Meinungen dienen, Aufopferung, Schweigen	8
5	Divine Timing und Rhythmus	Ungeduld, Übereifer, Steifigkeit im Leben	9
9	Fokussierung	Zerstreuung, Überforderung, Trägheit, Energieverlust	9
34	Kraft	Kraft verleugnen, Unterwerfung, mit Kraft dominieren, sich zurückziehen in sich	9
58	Lebensfreude	Unzufriedenheit, Meckern, Blick für das Schöne verlieren, Verdruss	10
19	Bedürfnisse	Abhängigkeit von äußeren Faktoren, geringe Empathie, geringer Selbstwert	11
41	Ahnung	Realitätsverlust, hyperaktives Handeln, Druck	11
22	Mitgefühl	übergriffiger Umgang mit sich und anderen, Grenzüberschreitung, Oberflächlichkeit	12
37	Augenhöhe	Weltschmerz bzgl. Ungerechtigkeit, Angst vor Augenhöhe und Verletzlichkeit, Ohnmacht	12

Beispiel Lebensfeld

Nur ein Job der Sabine
Freude bringt treibt sie an.
Was ihr keine Freude macht,
lässt sie starr(sinnig) und
steif werden.

Tor 58 = Tor der Lebensfreude
Lebensfeld 10 = Beruf, Image, Ziele, Antrieb
Tierkreiszeichen = Steinbock

Tor	Name	Entwicklungsaufgabe die es zu erkennen gilt:	Lebensfeld in dem sich das Thema zeigt
58	Lebensfreude	Unzufriedenheit, Meckern, Blick für das Schöne verlieren, Verdruss	10

Mit dem aktivierten **Tor 58**, dem Tor der Lebensfreude geht es darum Lebendigkeit in Dinge zu bringen und das Leben in all seinen Facetten aufzusaugen und zu spüren. Es geht um den Regenbogen, der dir ein Lächeln auf dein Gesicht zaubert und auch um die Momente in denen du ausgelassen tanzt oder einen Bissen Erdbeere mit allen Sinnen genießt. Es geht nicht darum anderen zu zeigen wie glücklich und lebendig du bist sondern das Gefühl der Lebendigkeit, das Kribbeln im Körper zu spüren und tief in dich sickern zu lassen. Erwinnere dich daran was es mit Menschen macht wenn Kinder herzlich lachen, man muss eigentlich direkt mitlachen, weil diese reine Freude so ansteckend ist. Die Lebendigkeit kann nur durch uns fließen, wenn wir ein Gefühl haben für den Körper, denn der Verstand alleine kann „Lebensfreude“ nicht herstellen und auch nicht die Hormone, die entstehen wenn wir sie empfinden.

Für Sabine ist Lebensfreude essentiell für folgende Lebensbereiche:

- Berufliche Verwirklichung und Erfolg
- Die eigene Autorität und damit verbundene Werte
- Starre und Bewegungsunfähigkeit im Leben

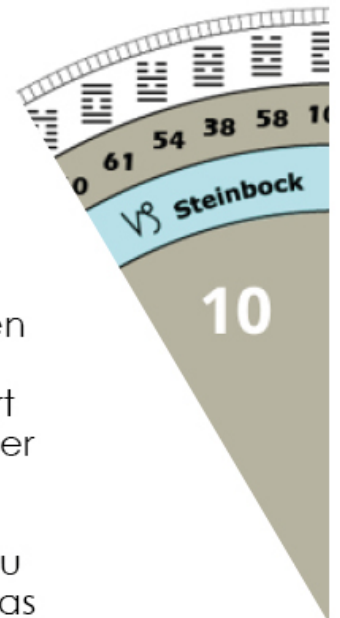
Aufforderung des Schattens der Unzufriedenheit:

- Loslösung von falschen Autoritäten wenn Unzufriedenheit entsteht
- Arbeit an Selbstsabotage-Mustern - keine Gute-Miene mehr oder weglächeln
- Arbeit an der inneren Ordnung im Hinblick darauf, welche Strukturen, Traditionen und Werte uns auferlegt sind und „Kleinhalten“ und welche uns erfreuen

Wie der Körper reagieren kann (im Steinbock):

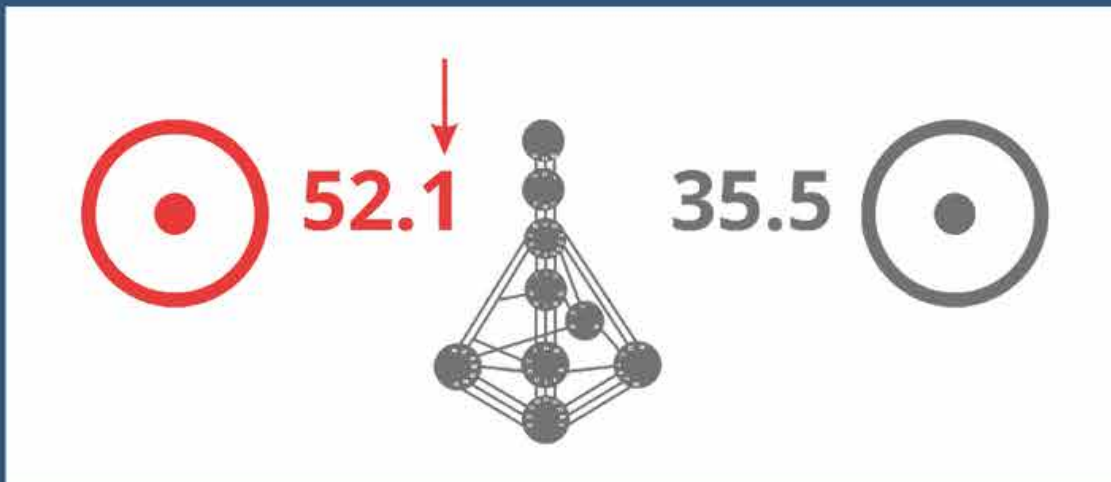
- Instabiles Skelett, Skoliose, Osteoporose
- Chronische Schmerzen in Muskeln und Gelenken
- Rheuma, Arthritis, Fibromyalgie,
- Verletzungen im Zahn- und Kieferbereich
- Selbstzweifel bis hin zur Depression

Haus 10
Beruf, Image, Ziele,
Antrieb, Autorität,
Status



Sporttyp 1 Fundament

So bringt Sabine Energie in Bewegung:



Die angezeigten Variablen findest du in Sabine's Bodygraph.

Die 1er Linie steht in einem Haus für das Fundament (Skelett), die Höhle (sicherer Raum für Sport), ein enormes Maß an Wissen (Erkenntnisse und Lernen über den Körper) und gibt allen anderen Linien einen Rahmen sich zu entfalten (Trainerposition). Für Sporttypen mit der 1er Linie ist es wichtig, dass sie selbst auf einem guten Fundament gebaut sind. Das bedeutet, dass ihr Skelett, ihre Knochen, ihre Wirbelsäule eine maximale Beweglichkeit haben müssen und gleichzeitig stabil sind. Menschen mit der Sportlinie 1 sind deswegen auch nicht selten selbst Trainer oder eignen sich zu ihrem Sport, ihrer Bewegungsroutine ein enormes Maß an Wissen an. Denn das, was der Körper da tut, muss mit Wissen untermauert und verstanden werden. Ein Sporttyp mit der 1er Linie möchte Erfolge sehen, weiterkommen, mit seinem Sport Ziele erreichen und dabei vor allem über seinen Körper lernen und mit sich einchecken, während er Bewegung ausübt.

Welche Sportart eignet sich für Sabine?

Ideal eignen sich Sportarten die ganzheitlich das Skelett fordern und nicht nur Einzelbereiche des Körpers bedienen. Sportarten wie Schwimmen, Jogging, Wandern, CrossFit, Krafttraining (Ganzkörper), Reiten, Turnen, Tennis, Squash oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Calisthenics) sind ideal für diesen Typ.

Wie entspannt Sabine?

Eine Entspannung des Systems stellt sich in dem Moment ein, wenn der gesamte Körper beansprucht und gefordert ist. Dann kommt dieser Typ wortwörtlich vom Kopf in den Körper.

Tipps im Alltag:

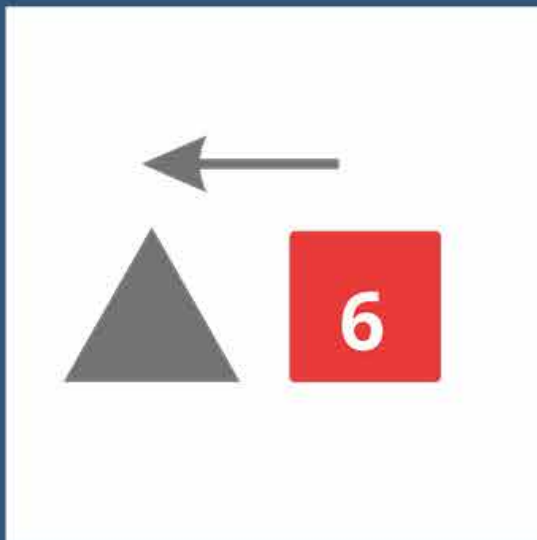
Dieser Typ tut gut daran kleine Ganzkörperübungen in den Alltag zu integrieren z.B. Kniebeuge, Liegestütze, Planks, Walking Pad im Büro

Sabine kann aktiv unterstützen mit:

- regelmäßige Massagetherapie
- Osteopathie
- Chiropraktik
- Physiotherapie

Ernährungstyp 6 Tageesser

Das darf Sabine bei der
Nahrungsaufnahme beachten:



Die angezeigten Variablen findest du in Sabine's Bodygraph.

Tagsüber essen um Kapazitäten für Reinigung zu haben:

Dieser Ernährungstyp ist ein weiterer evolutionärer Schritt und der modernste Typ, denn für ihn ist die Komponente Licht (UV-Strahlung) entscheidend für die Nahrungsaufnahme oder auch den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme. Das Verdauungssystem dieses Typen ist empfindlich gegenüber der Komponente Licht oder braucht sie im besonderen Maße für die Verdauung. Wichtig ist, bei beiden Ausprägungen, dass künstliches Licht, helle LED Lampen sich negativ auf die Verdauung auswirken. Die Ausprägung dieser Typen ist auf die individuelle Einstellung der Organuhr zurückzuführen. Man geht davon aus, dass unser Körper immer um dieselbe Zeit bestimmte Organe reinigt z.B. Nachts die Verdauungsorgane, am Morgen die Lunge etc. Bei diesen Ausprägungen erkennen wir sehr stark, dass der eine Typ gern fertig verdaut ins Bett geht, damit Kapazitäten für die nächtliche Reinigung da sind. Der Tag- und Lichtesser isst am Tag und verdaut direkt, mithilfe des Tageslichts.

Ausprägung 1 – Tageesser, UV ◀ (Sabines Pfeil zeigt nach links)

- Lieben es im Tageslicht zu essen, im Garten, am Fenster
- Mögen kein künstliches Licht beim Essen
- Passen sich den Jahreszeiten an bei der Nahrungsaufnahme (Essen im Winter zwischen 9-17 Uhr)
- Die Verdauung muss abgeschlossen sein vor dem ins Bett gehen, weil die Organuhr dann die Verdauungsorgane entgiftet
- Schlafen schwer mit vollem Magen ein und unruhig

Wie kann man diesen Ernährungstyp unterstützen?

- UV-Lampen beim Essen oder danach
- Supplementierung durch Vitamin D3 (das nur durch Sonneneinstrahlung produziert wird)
- Kinder/Partner nicht zum Essen zwingen und volle Brotdosen akzeptieren, die mit Nachhause kommen
- Nachttyp nie ohne das „Satt sein“ ins Bett legen
- Tagtyp sollte nach 19 Uhr nichts mehr Essen um nicht unruhig zu schlafen und seinen Organen Entlastung zu bieten
- Keine starren Essenszeiten festlegen für diesen Typ und ihn zum Essen zwingen

Sabines Aminosäurenstamm

Diese Aminosäuren
darf Sabine in der Nahrungsauf-
nahme anreichern um ein resilien-
tes Energiesystem aufzubauen:

Isoleucin

Leucin

Methionin

Threonin

Tryptophan

Häufigkeit im Chart	Tor	Name	Aminosäure
1	27	Fürsorglichkeit	Leucin
2	12	Emotionales Sprechen	STOP-CODON
1	35	Fortschritt	Tryptophan
1	45	Besitz	Cystein
1	15	Balance und Extreme	Serin
3	52	Stille	Serin
2	40	Verantwortungsabgabe	Glycin
1	32	Kontinuität	Asparaginsäure
2	46	Streben	Alanin
2	57	Weisheit	Alanin
1	43	Entscheidung	Asparagin
1	5	Divine Timing und Rhythmus	Threonin
1	9	Fokussierung	Threonin
1	34	Kraft	Asparagin
2	58	Lebensfreude	Serin
1	19	Bedürfnisse	Isoleucin
1	41	Ahnung	Methionin
1	22	Mitgefühl	Prolin
1	37	Augenhöhe	Prolin

Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

Was kann Sabine mit dem Stamm machen?

- 1) Die **essenziellen Aminosäuren (grün)** in der Ernährung anreichern, denn ohne diese können auch die nicht-essenziellen und semi-essenziellen vom Körper nicht gebildet werden. Sie darf gezielt durch die Zuführung der essentiellen Aminosäuren dafür sorgen, dass du auch alle energetischen Informationen für dein Energiesystem zur Verfügung stehen.
- 2) Sie kann die Ernährungstabelle nutzen, die mit diesem Buch kostenfrei downloadbar ist, in der sich über 20 Seiten Lebensmittel mit Aminosäurenanteilen befinden und sie auf ihr Körpergewicht genau berechnen kann, was sie am Tag braucht.
- 3) Sie kann ihre „Themen“ oder Tore gezielt mit Nahrungsmitteln oder auch Supplementen (gibt es auch für nicht- und semi-essenzielle Aminosäuren) stärken und resilient diese Themen bewältigen zu können.

Aminosäurenstamm

Beispiel

Wenn Sabine nicht frei spricht,
finden Dinge kein Ende und das
Neue, der Abschluss wird
blockiert, Energie bleibt
stecken.

Aminosäure: STOP-CODON
Tor 12 - Emotionales Sprechen

Häufigkeit im Chart	Tor	Name	Aminosäure
2	12	Emotionales Sprechen	STOP-CODON



Was will der STOP-CODON in Tor 12 Sabine sagen?

Ganz simpel gesagt gibt es in unsere DNA eine Programmierung die sagt: Hier startet etwas und hier hört etwas auf. Diese Start und Stop Sequenzen beenden etwas oder sind der Anfang von etwas. Im Falle des Start-CODONS ist das die Aminosäure Methionin, die STOP-CODONS enthalten keine Aminosäure mehr, denn hier endet etwas.

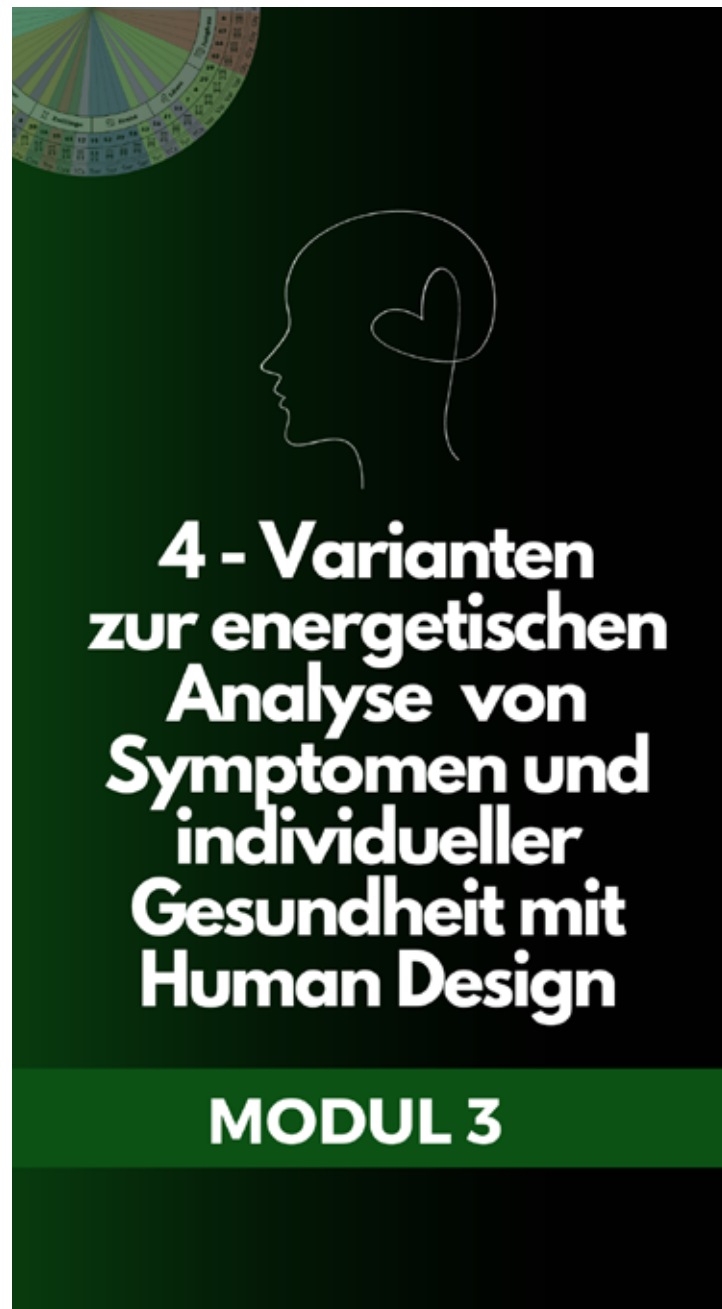
Was bedeutet STOP-CODON?

Wenn du STOP-Codons in deiner Human Design Chart hast, dann bedeutet dies für dich, dass die Inhalte der Tore einen Endpunkt setzen. Zum Beispiel ist das Tor 12, Tor des emotionalen Sprechens ein STOP-CODON. Das Aussprechen ist also das Ende für dich, damit jemand anderen durch deine gesprochenen Worte etwas anfangen kann. Kurzum könnte man auch sagen, dass wir die Gabe in diesem Tor dringend entfalten müssen, denn sonst gibt es keinen „Schlusspunkt“. Stell dir vor mit Tor 12 würdest du die Emotionen nicht aussprechen, dann kann sich auch nichts beruhigen in dir, du setzt den Schlusspunkt für dein Inneres durch das Sprechen, damit Raum für Neues ist. Genauso verhält es sich mit allen STOP-CODONS. In deinem System soll ein Ende gefunden werden durch das Ausleben der Gabe.

Aufforderung:

Frei sprechen um Blockaden in Armen, der Haut, der Bronchien zu vermeiden. Bedenke, dass dein Aussprechen der wichtige Anfang für andere Menschen und dich selbst sein kann. Der Körper kann eine Energie nur rausgeben oder engiften, wenn es ausgesprochen wird.

Gehört zu Modul 3:

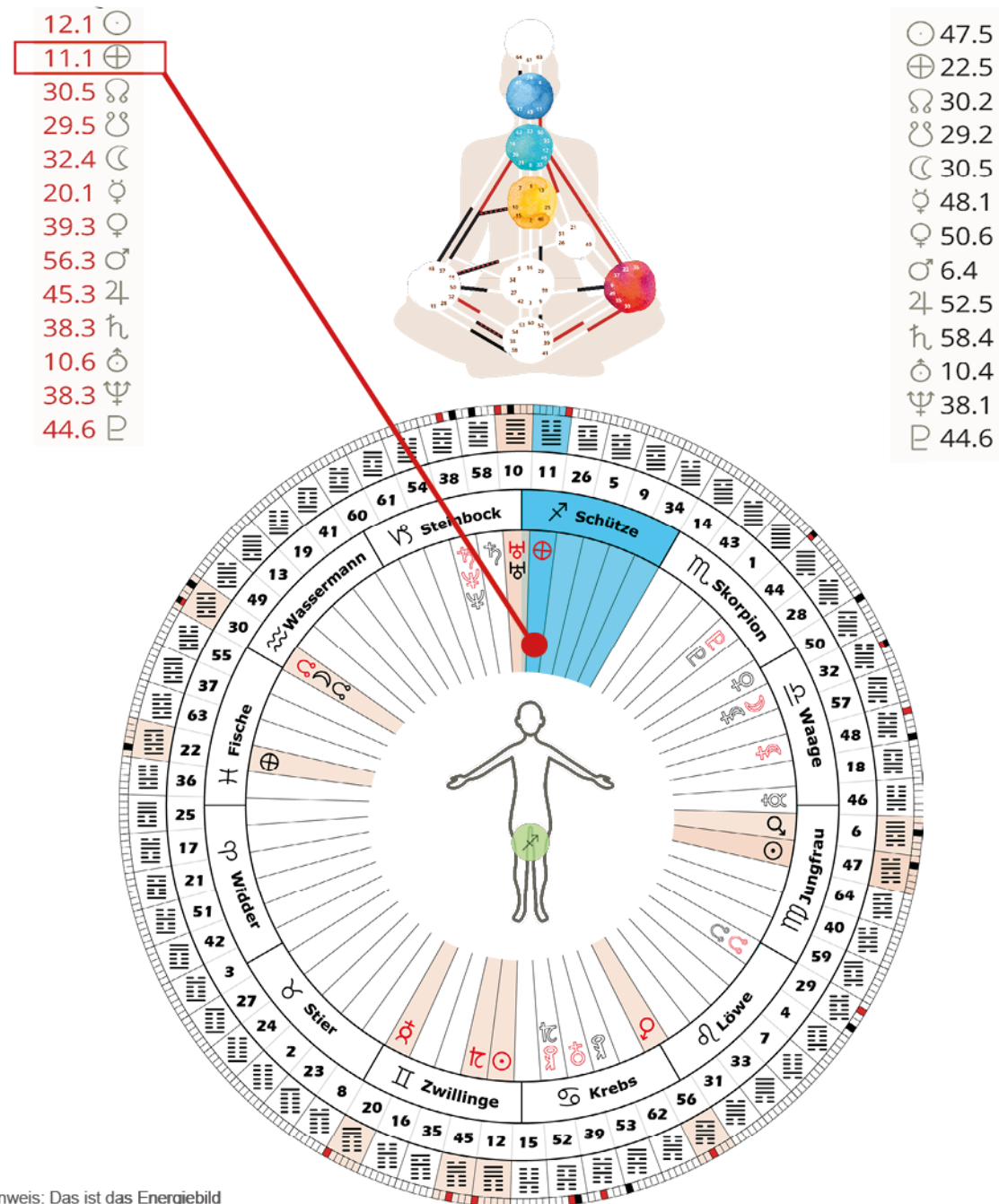


Viele Wege führen nach Rom...

...aber wie komme ich zum Ergebnis?

Konkrete Symptome lesen/deuten

Konkrete Beschwerden: Probleme mit dem Ischias, wiederkehrender „Hexenschuss“, Steifheit in der Lendenwirbelsäule, fühlt Kälte im Lendenbereich



Hinweis: Das ist das Energiebild einer realen Person. Diese Ursache für Ischiasbeschwerden sind an einem individuellen Beispiel erklärt und nicht allgemeingültig.

Spirituelle Ursache und Erklärung

Hauptthema: einen Kompromiss leben

Körperbereich: Schütze

Der Schütze fordert dazu auf Vorwärtszugehen und zu Entdecken. Er ermutigt uns zu Bewegung im Leben indem wir unsere Energie in Tatkraft wandeln und aus uns heraus etwas kreieren, erschaffen, ordnen, aufbauen, versorgen. Aktivierungen im Schützen machen sich bemerkbar durch einen wortwörtlichen „Schiefstand“ in der Wirbelsäule und der Stauung bzw. Stockung von Lebensenergie. Frage dich ob du in deinem Leben vorwärts gehst für dich und was die Steifigkeit im Drehpunkt (Lende) verursacht.

Aktiviertes Tor: 11 Tor der Ideenvielfalt

Gabe: Ideen mit anderen Teilen
Potenzial: Idealismus, Begeisterung für neue Konzepte
Schatten: Kein Vertrauen in die eigene Energie und Ideen, Starrsinn in Bezug auf die Ideen anderer, Wut, starkes Fantasieren im Inneren, Angst vor fehlender Sicherheit

Fragen:
 Nutzt du deine Kreativität?
 Warum/Wo verleugnest du deine Visionen und Ideen?
 Wo hältst du eine steife Fassade von dir aufrecht?
 Welche Angst „lähmt“ dich?

Lebensfeld: Haus 9

Haus 9 steht für Ideen, Träume, mentales Wachstum, Fokus, Herausforderungen und das Hinterfragen des Lebens, neue Wahrheiten finden, Intellektualität und Toleranz entwickeln

Aufforderung:
 Offenheit für Neues im Leben

Fragen:
 Bist du aktuell mental genährt?
 Währst du dich gegen ein Konzept, eine Person, eine tägliche Arbeit?

Aminosäure zur Unterstützung: THREONIN

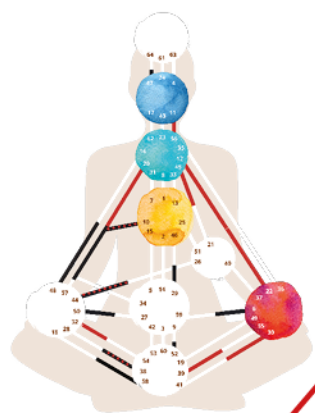
Bedeutung Ischias:

Ist der Lebensnerv und weist uns daraufhin, dass der Mensch **in seinem Leben einen faulen Kompromiss lebt**. Die gestaute Energie im Ischias fordert auf, sich selbst und seine Fähigkeiten zu ehren und mehr Selbstachtung zu entwickeln für die eigenen Fähigkeiten.

Unterstützung eines Lebensthemas

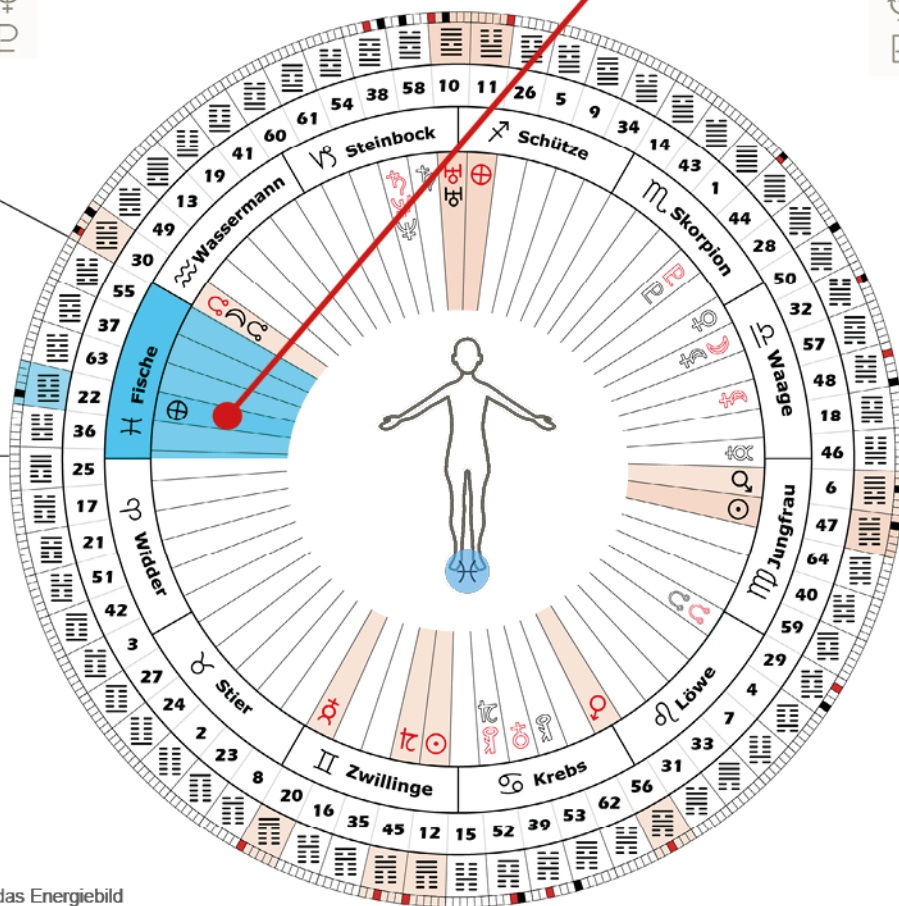
Konkretes Thema: Wiederkehrende Krisen, Glaubenskrisen, depressive Phasen, dem Leben überdrüssig werden, Melancholie, Traurigkeit

12.1 ☉
11.1 ☊
30.5 ♀
29.5 ☿
32.4 ☾
20.1 ♀
39.3 ♀
56.3 ♂
45.3 ♄
38.3 ♃
10.6 ☽
38.3 ♀
44.6 ♀



☉ 47.5
☊ 22.5
♀ 30.2
☿ 29.2
☾ 30.5
♀ 48.1
♂ 50.6
♄ 6.4
♃ 52.5
♃ 58.4
☽ 10.4
♀ 38.1
♀ 44.6

Haus 12
Glaube
Spiritualität
Krisen
Zweifel
Ängste



Hinweis: Das ist das Energiebild einer realen Person. Die genannten Ursache sind an einem individuellen Beispiel erklärt und nicht allgemeingültig.

Spirituelle Ursache und Erklärung

Hauptthema: Mitgefühl und Körpergefühl

Körperbereich: Fische

Das Tierkreiszeichen Fische fordert und dazu auf mit dem Fluss des Lebens zu fließen und weich im Leben zu werden. Der Körper darf sich sanft und geschmeidig anfühlen genauso wie alle Körperflüssigkeiten. Das Tierkreiszeichen fordert uns auf Emotionen zu durchleben und uns gründlich zu reinigen, zu erden u.a. durch Wasser und immer wieder den Zustand der inneren „Klarheit“ zu erreichen. Aktivierungen haben das Ziel, dass wir unsere Mitte finden, ein Gefühl für uns und andere entwickeln und einen tiefen Glauben an das Leben verkörpern.

Aktiviertes Tor: 22 Tor des Mitgefühls

Gabe: Sich mitteilen und anderen Zuhören

Potenzial: anderen und dir selbst mit Mitgefühl begegnen

Schatten: Mitgefühl als Ablenkung und Helfersyndrom, anderen helfen JA - mir selbst helfen NEIN, ich verdiene kein Mitgefühl (Härte gegen sich selbst)

Fragen:

Bist du im Mitgefühl für deinen Weg und deinen Körper?
Wo passt du dich an und fließt nicht frei? Verurteilst du vorschnell?
Teilst du dich mit?

Lebensfeld: Haus 12

Haus 12 steht für Glaube, Inspiration, Spiritualität, Krisen, Zweifel, Ängste, innere Zerstörung

Aufforderung:

Den eigenen Glauben finden, durch Transformation zu Ruhe und Stärke gelangen, Zentrierung

Fragen:

An was glaubst du? Was sind deine Anker im Leben? Was bewirkt in deinem Körper Zentrierung (z.B. Tanz, Badewanne, Meditation)? Reinigst du dich von den Emotionen anderer?

Aminosäure zur Unterstützung: PROLIN

Bedeutung Fußbereich:

Die Fische stehen für den Fußbereich und verbinden den Körper mit der Erde. Wir sind aufgefordert unseren Körper zu spüren, barfuss zu gehen, uns zu erden, Sexualität zu leben und Wurzeln zu schlagen, die uns entsprechen. Die Füße fordern uns auf den Körper mitzunehmen um Zentrierung zu erreichen und ihn spüren zu lernen. Vom Kopf in den Körper ist hier wichtig.

Übung 1:

Die betreffende Person hat immer wieder Probleme mit Krampfadern und Wasser in den Waden. Welches spirituelle Thema könnte dahinterstehen?

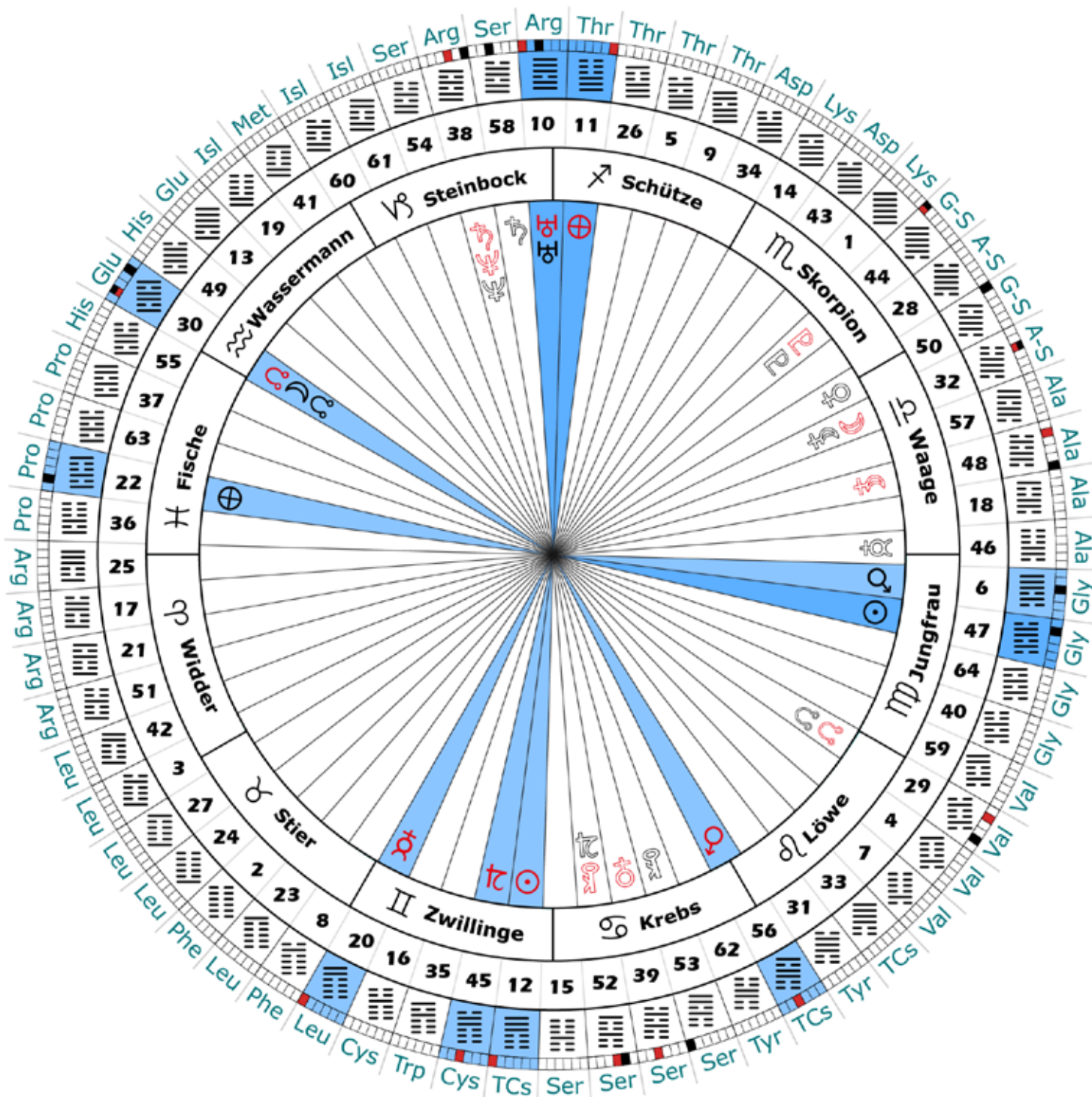
Tipp: Suche hier den Körperbereich heraus der für Waden, Blutfluss steht und schaue dann das Thema des aktivierten Tores nach.

Tierkreiszeichen/Körperbereich:

Aktiviertes Tor:

Mögliches Thema dahinter:

Fragen die ich mir/meinem Klienten dazu stellen kann:



Übung 2:

Die betreffende Person beschreibt, dass ihr ihre Partner aus irgendeinem Grund immer langweilig werden und ihr nicht genügen. Was benötigt diese Person in Beziehungen überhaupt um dieses Thema anzugehen?

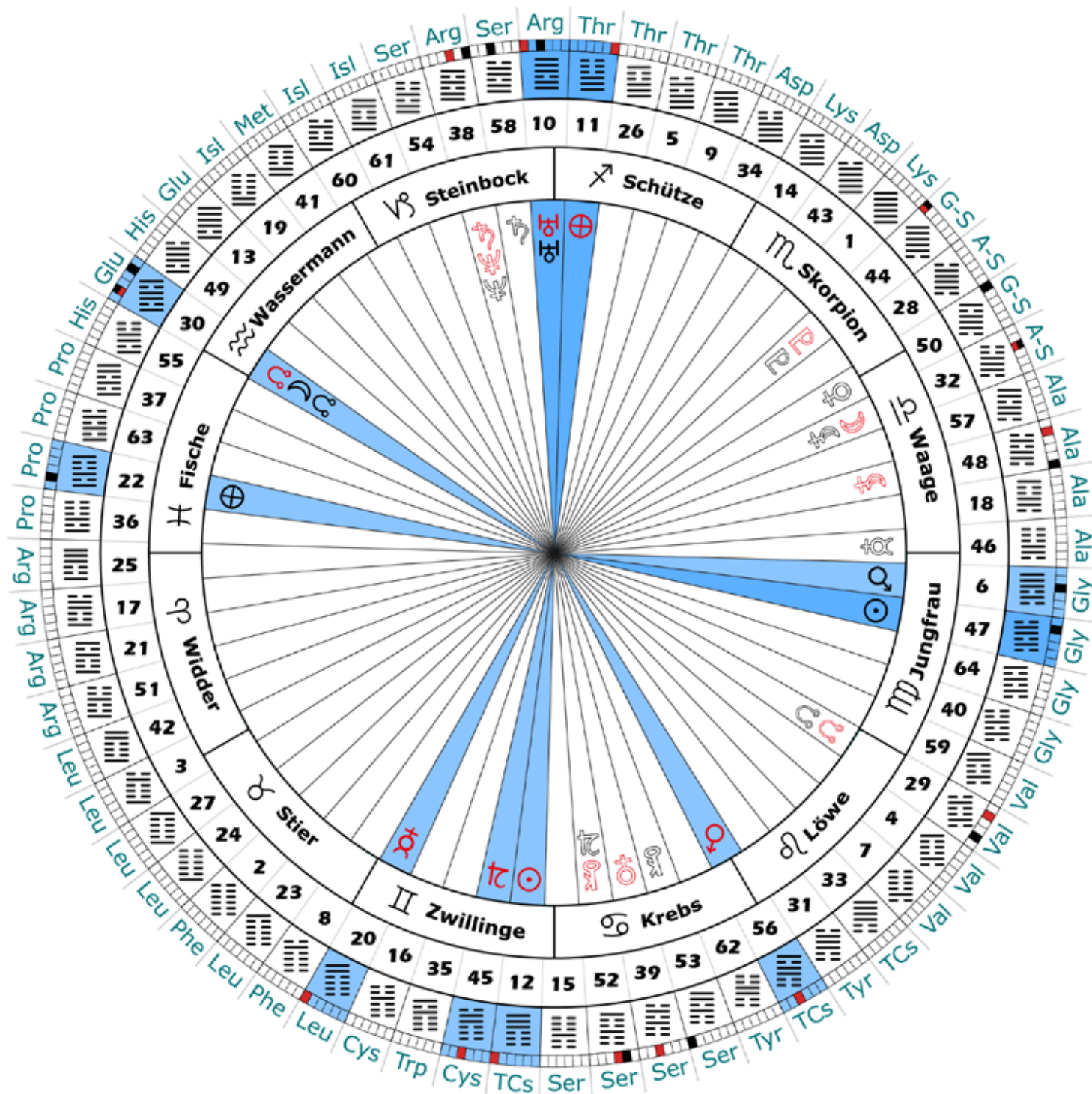
Tipp: Suche das Lebensfeld der Beziehungen heraus und prüfe die aktivierten Tore:

Lebensfeld und Thema:

Aktiviertes Tor und Aufgabe dahinter:

Möglicher Schatten im Tor:

Fragen die ich mir/meinem Klienten dazu stellen kann:



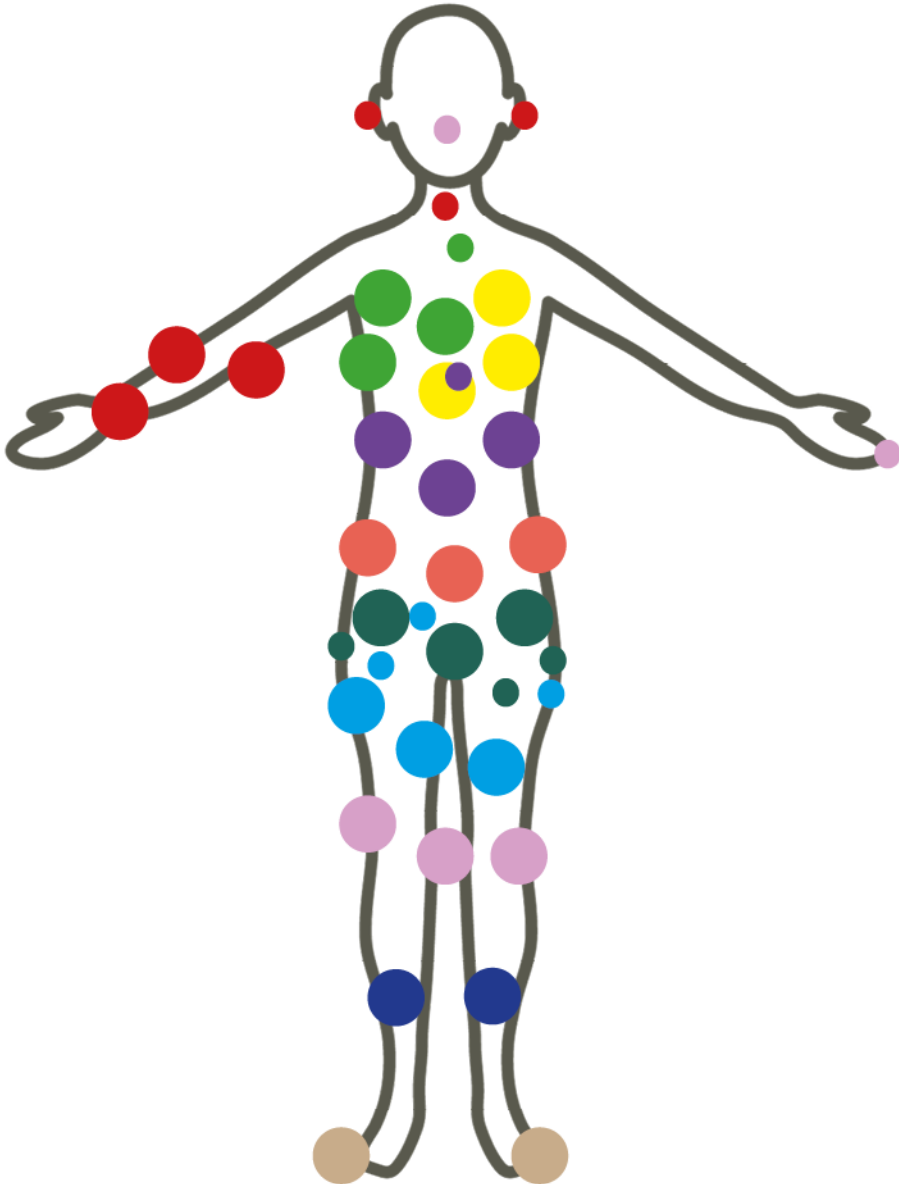
Gehört zu Modul 4:



**Die Körpersprache
verstehen...**

Dein Human Design Energiebild übersetzt dir...

Mit dem Gesundheitskompass bist du in der Lage, dir dieses individuelle Körpersprache und Symptombild selbst zu erstellen. Wie das geht lernst du auf den folgenden Seiten.



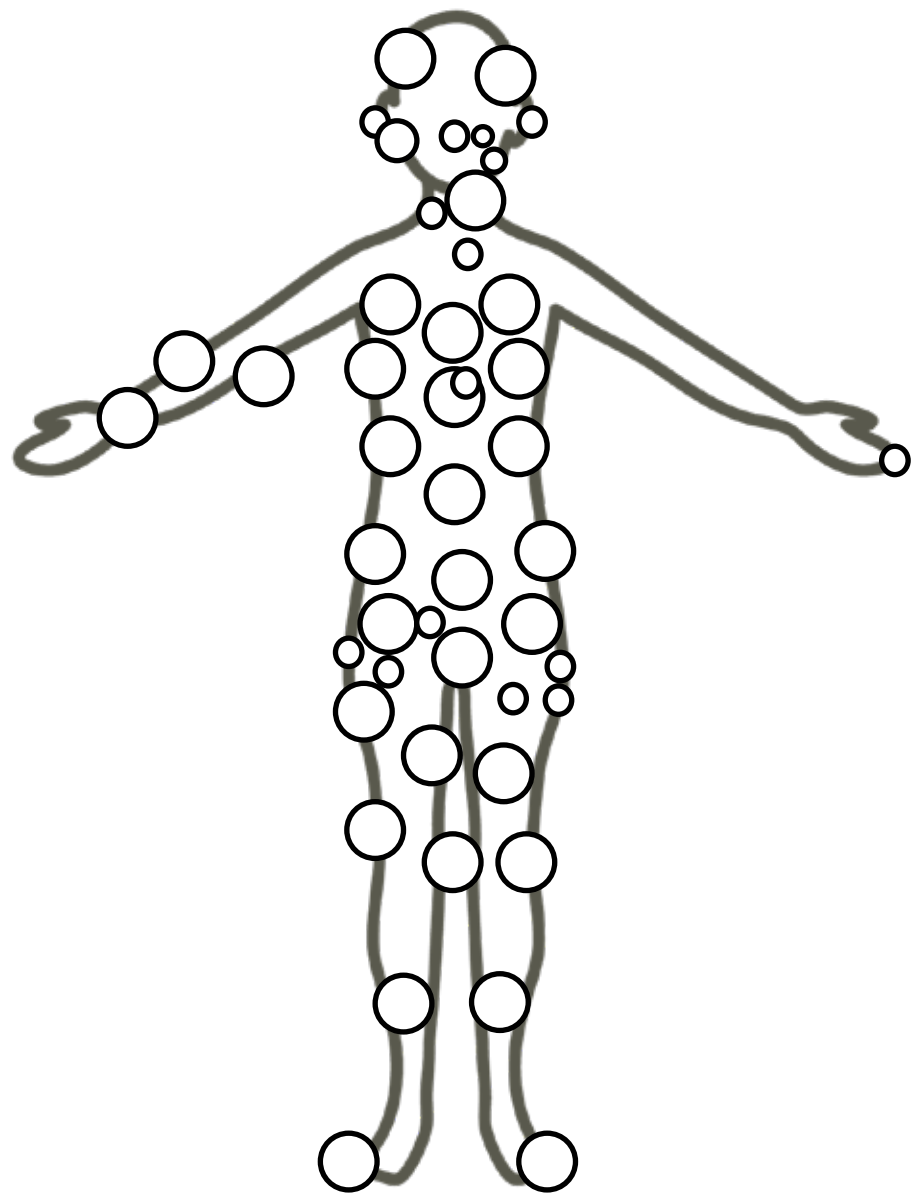
Hinweis: Dies ist ein individuelles Energiebild einer realen Person. Du erkennst beim genauen Hinsehen, dass Widder und Stier in der Symptomliste fehlen, weil diese Person keine Aktivierungen in dem Bereich hat.

...deine individuelle Körper- und Symptomsprache

Sym-bol	Dieser Körperbereich meldet sich...	...wenn folgende Schatten gelebt werden. (Tore)	...und fordert auf zu...	In diesem Lebens-feld zeigen sich die Schatten/Symp-tome:
 	Zwilling - Handgelenke, Hände - Elle, Speiche, Arme - Ohren und Stimmbänder - Schulterblatt, Schlüsselbein - Knochen, Bronchien	20 Oberflächlichkeit 45 Dominanz, Gier 12 Eitelkeit und Sucht nach Ruhm	20 Genuss, Tiefe 45 Synergien, Ressourcen sammeln 12 andere begeistern durch Sprechen	Kommunikation, Wissen, Bildung, Umgebung, Reize
 	Krebs - Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase - Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel - Brustkorb, Achseln - Lunge, Schleimhaut	52 Unruhe, Verlust des Fokus 39 Provokieren um zu verletzen 53 Hilfe geben für Anerkennung und Macht 56 Überreizung, Grenzen überschreiten	52 Stille, Erfüllung in der Ruhe finden 39 andere sanft Wachrütteln 53 Helfen den ersten Schritt zu tun 56 Menschen Anregung bieten	Zuhause, Ursprungsfamilie, Ahnen
 	Löwe - Herz, Herzgefäße, Kammern - Arteriensystem - Rücken- und Brustmuskulatur - Rückenbahnen-, Mark	29 Unentschlossenheit, Überlastung durch JA-sagen	29 Ausdauer und Grenzen setzen	Schöpferkraft, Kreativität, Elternschaft, eigene Kinder, Fortpflanzung
 	Jungfrau - Leber, Galle, Milz, Dünndarm - Bauchspeicheldrüse - Nervensystem, Immunsystem - Zwerchfell	47 Sinn nicht finden 6 Konfliktbereitschaft, Verurteilen 46 übermäßige Seriosität, Streben nach Perfektion	47 Sinn finden und vermitteln 6 Diplomatie, Mediation, Besonnenheit 46 Chancen erkennen, Weg der Vervollkommenung	Arbeit, Gesundheit, Routinen, Ernährung, Körperbewusstsein
 	Waage - Nieren, Blase, Harnsystem - Eierstöcke, Hoden - Unterer Rücken, Leiste - Hormon- und Zuckerhaushalt - Säure-Base Haushalt	48 Manipulation oder „sich-unterwerfen“ 32 grenzenlose Prinzipientreue Hang zu Ideologie 50 korruptes Handeln	48 Dingen auf den Grund gehen, Schlagfertigkeit 32 Wertvolles Bewahren, gesunde Beständigkeit 50 Werte finden	Beziehungen und Partnerschaften
 	Skorpion - Prostata, Hoden, Genitalien - Harnwege, Blase, Darm - Leistengegend, Becken, Nieren - Oberschenkel, Gesäß	44 andere verurteilen in ihren Beziehungen, es alleine durchziehen	44 Interaktionsgenie werden, Menschen in Beziehungen fördern	Tabus, Transformation, Entwicklung, Sexualität, Emotionen
 	Schütze - Oberbeinmuskulatur, Gesäß - Kreuzbein, Ischias - untere Wirbelsäule - Oberschenkelknochen - Beckenboden, Gelenke	11 kein Vertrauen in eigene Ideen, Selbstwertzweifel	11 Idealismus und Begeisterung für neue Konzepte	Wachstum, Entwicklung, Ideale, Träume, Herausforderungen
 	Steinbock - Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen - Faszien, Bindegewebe, Haut - Zähne, Nägel - Hamstrings	10 egozentriertes Handeln 58 Unzufriedenheit im Sein 38 Aggressivität oder Passivität im Kampf	10 auhtentlichen Weg gehen, Natürlichkeit leben 58 Lebendigkeit leben 38 Für ein Ziel friedvoll einstehen	Beruf, Image, Antrieb, Ziele, Kontrolle, Ordnung, Bestrebung, Status, Autorität
 	Wassermann - Unterschenkel - Muskeln, Knochen, Sehnen - Meridiane, Faszien, Chakren - Blutkreislauf, Venen - Energiekörper	30 Wollust, Naivität, Verlangen	30 Gefühle erleben, Körpergrenzen erfahren	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Freundschaften
 	Fische - Füße, Blutfluss - Lymph, Lymphbahnen - Immunsystem - Dünndarm	22 übergreifiges Mitfühlen, anderen nicht zuhören	22 dich mitteilen und anderen Zuhören	Inspiration, Glaube, Krisen, Spiritualität

Übung:

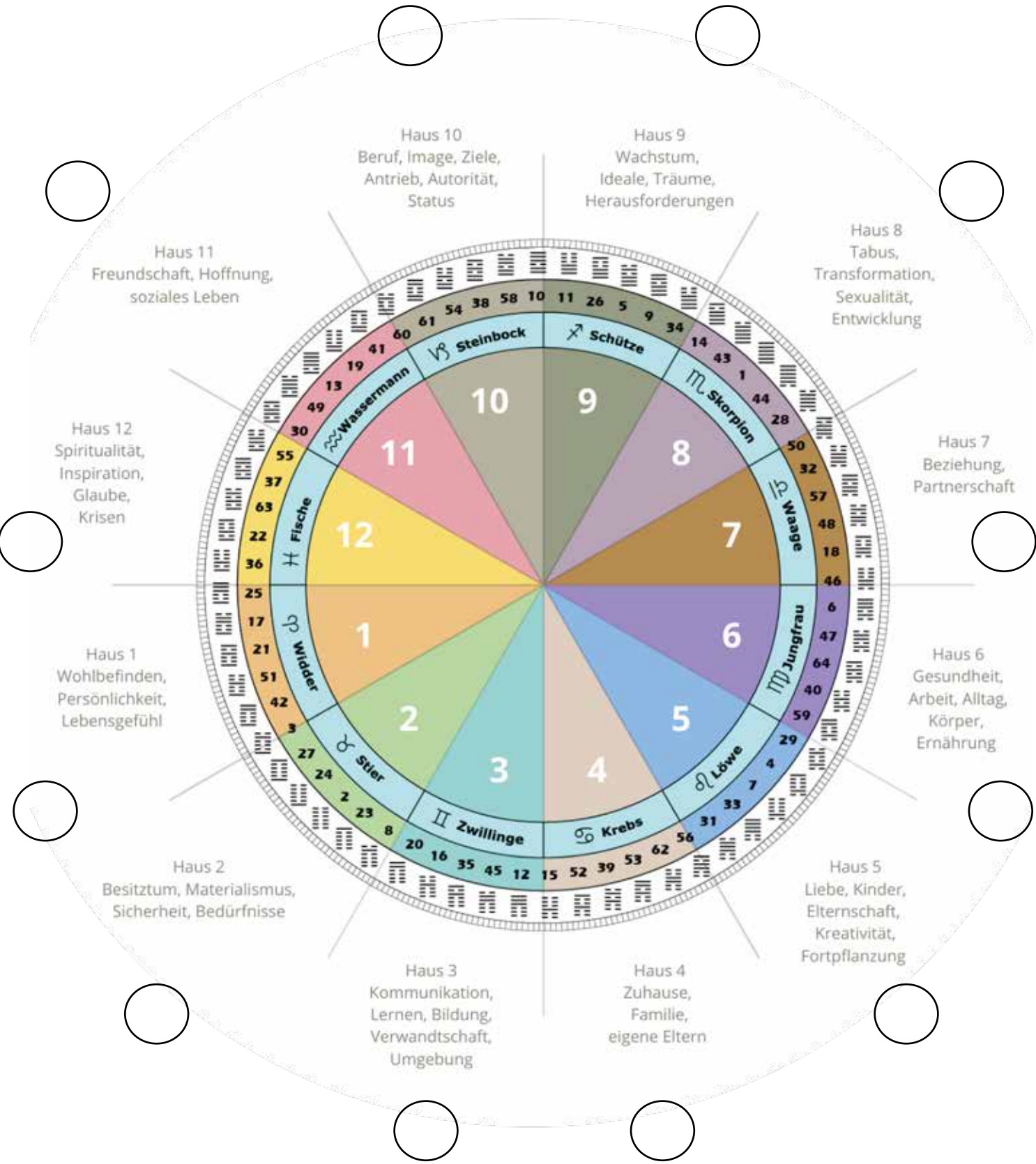
Trage deine aktivierten Tore in den jeweiligen Tierkreisen in die Tabelle ein und markiere farbig die genannten Körperbereiche, damit du DEINE Körper- und Symptomsprache erkennen kannst. Wenn du Kreis weiß lassen musst, weil du keine Aktivierungen in diesem Bereich hast ist das völlig normal.



Körperbereich	Tierkreis	Tore
• Kopf, Schädel, Gehirn • Hormone • Augen, Zähne • Kiefer	Widder	
• Hinterkopf, Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf, Schilddrüse • Mandeln	Stier	
• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	
• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	
• Herz, Herzgefäße, Kammern • Arteriensystem • Rücken- und Brustmuskulatur • Rückenbahnen-, Mark	Löwe	
• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	
• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	
• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	
• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	
• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	
• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	
• Füße, Blutfluss, Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	

Übung:

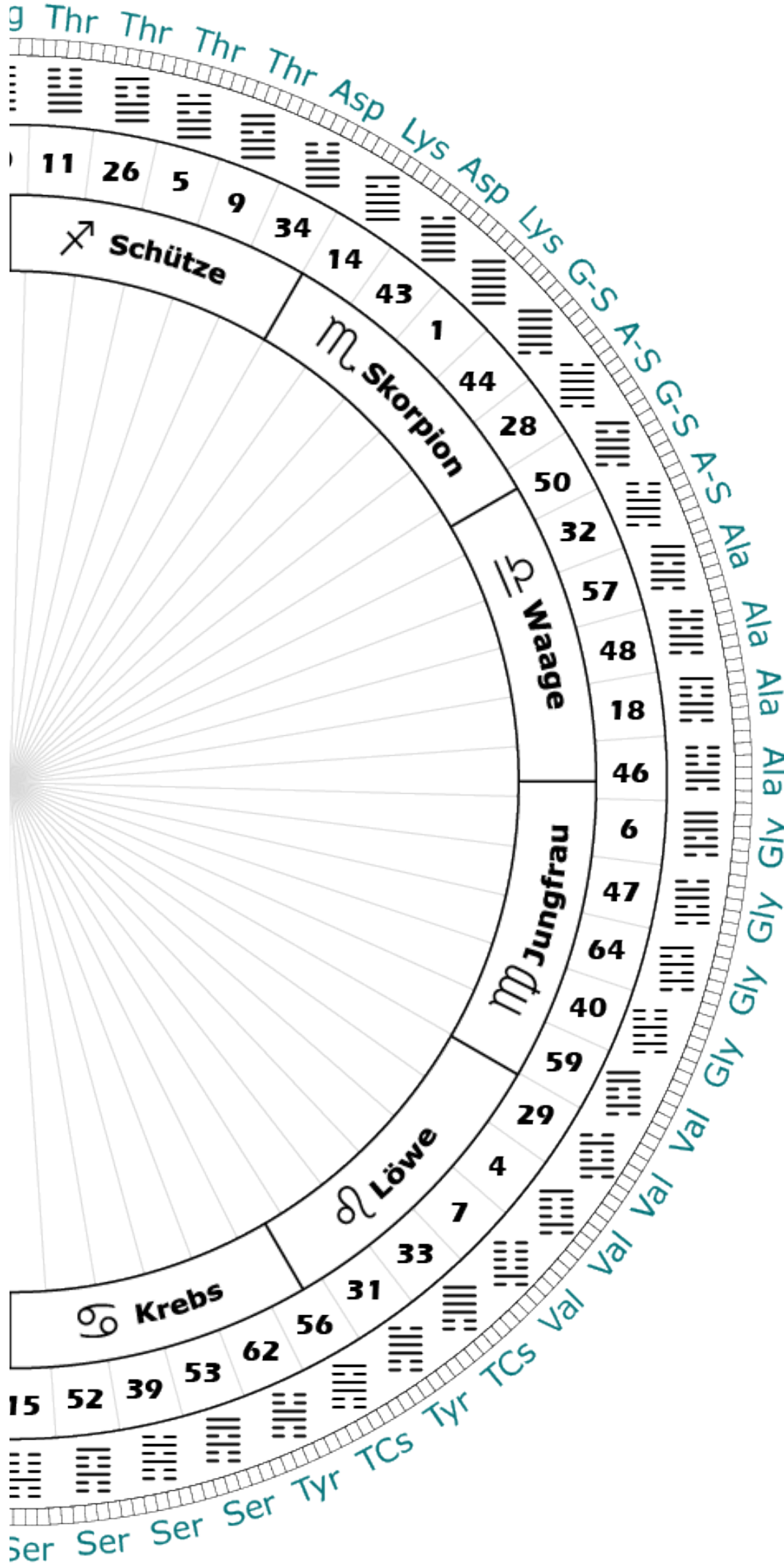
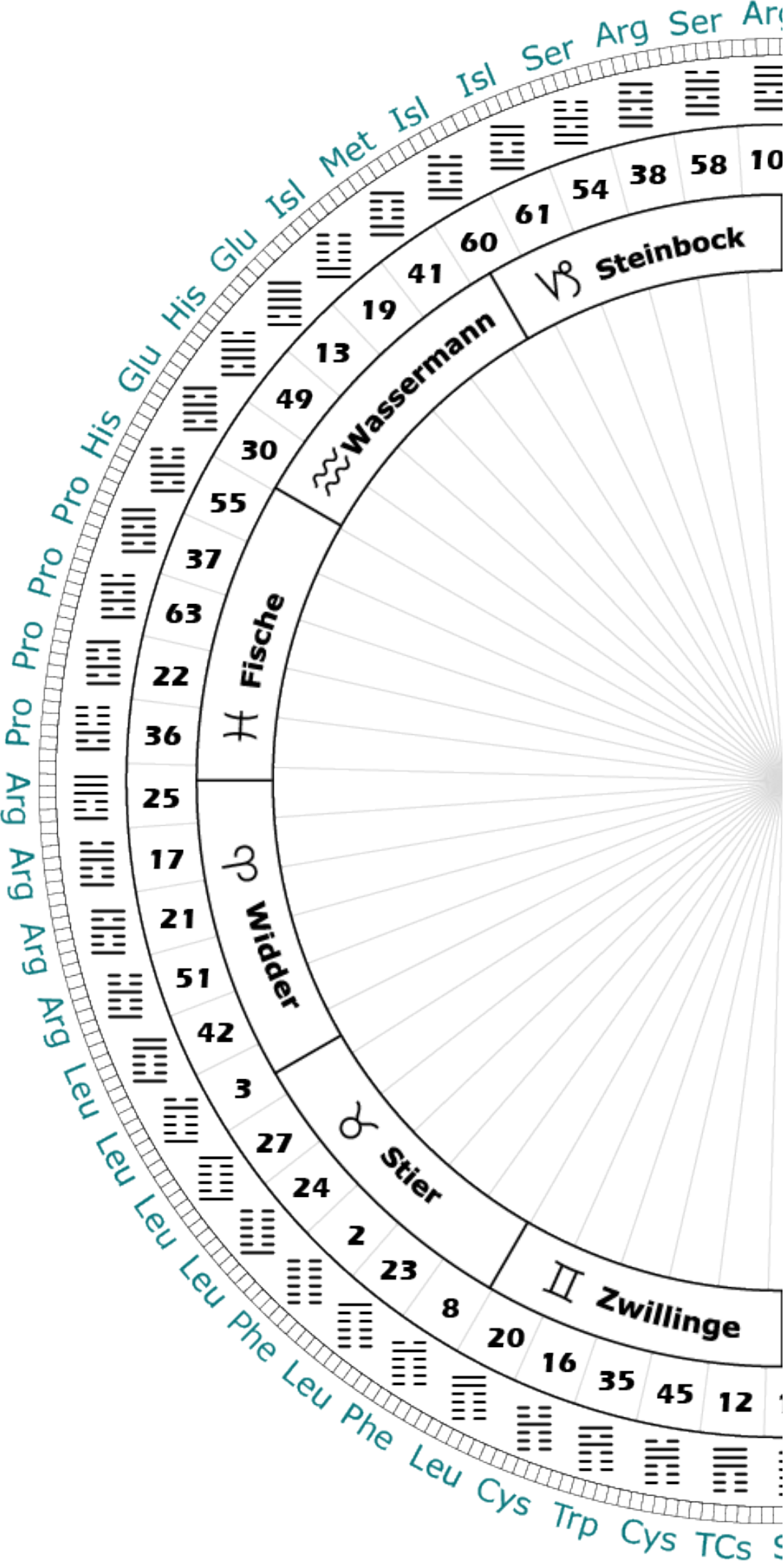
Trage deine aktivierten Tore in den jeweiligen Lebensfeldbereich ein und markieren farbige im Mandala, in welchem Lebensfeld du Aktivierungen hast.



Lebensfeld	Bedeutung Lebensfeld	Tore
1	Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl, Ich-Perspektive	
2	Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse innerlich und äußerlich	
3	Kommunikation, Lernen, Bildung, Verwandtschaft (weite), Umgebung, Reaktion auf Reize, Artikulation des Inneren nach Außen	
4	Zuhause, Familie, Schutz, eigene Eltern, Ursprungsfamilie, inneres Kind	
5	Liebe, Leidenschaft, eigene Kinder und Elternschaft, Kreativität, Herzkraft, Fortpflanzung	
6	Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Ernährung, Fürsorge	
7	Beziehungen (auch die zu uns selbst), Partnerschaft, Balance	
8	Tabus, Transformation, Risiko, Entwicklung, Herausforderungen, Sexualität	
9	Wachstum, Ideale, Träume, Visionen, Fokus	
10	Beruf, Image, Ziele, Antrieb, Autorität (eigene), Status	
11	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Energiekörper, Fühlen	
12	Spiritualität, Glauben, Krisen, Inspiration, Verwurzelung im Inneren	

Zum Üben...
Blanko Mandalas
und Listen für eure
Familien/Klienten
in der Übungsphase

Person:



Person:

Tipp: Markiere dir deine Aminosäuren direkt farbig nach Kategorie. Dann musst du am Ende nicht aufwendig suchen. Hilfe zur Kategorisierung findest du im Workbook zu den Aminosäuren.

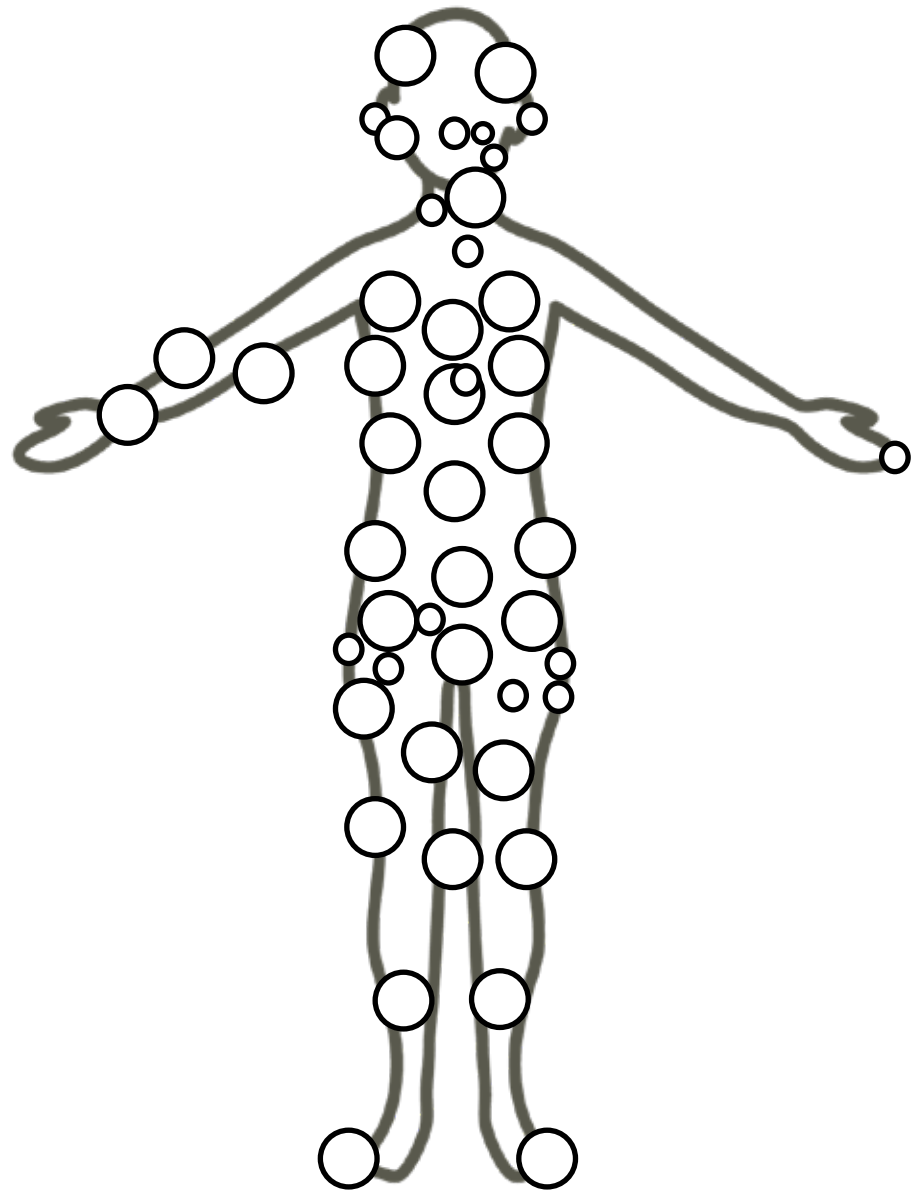
Essenzielle Aminosäure

Semi-Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

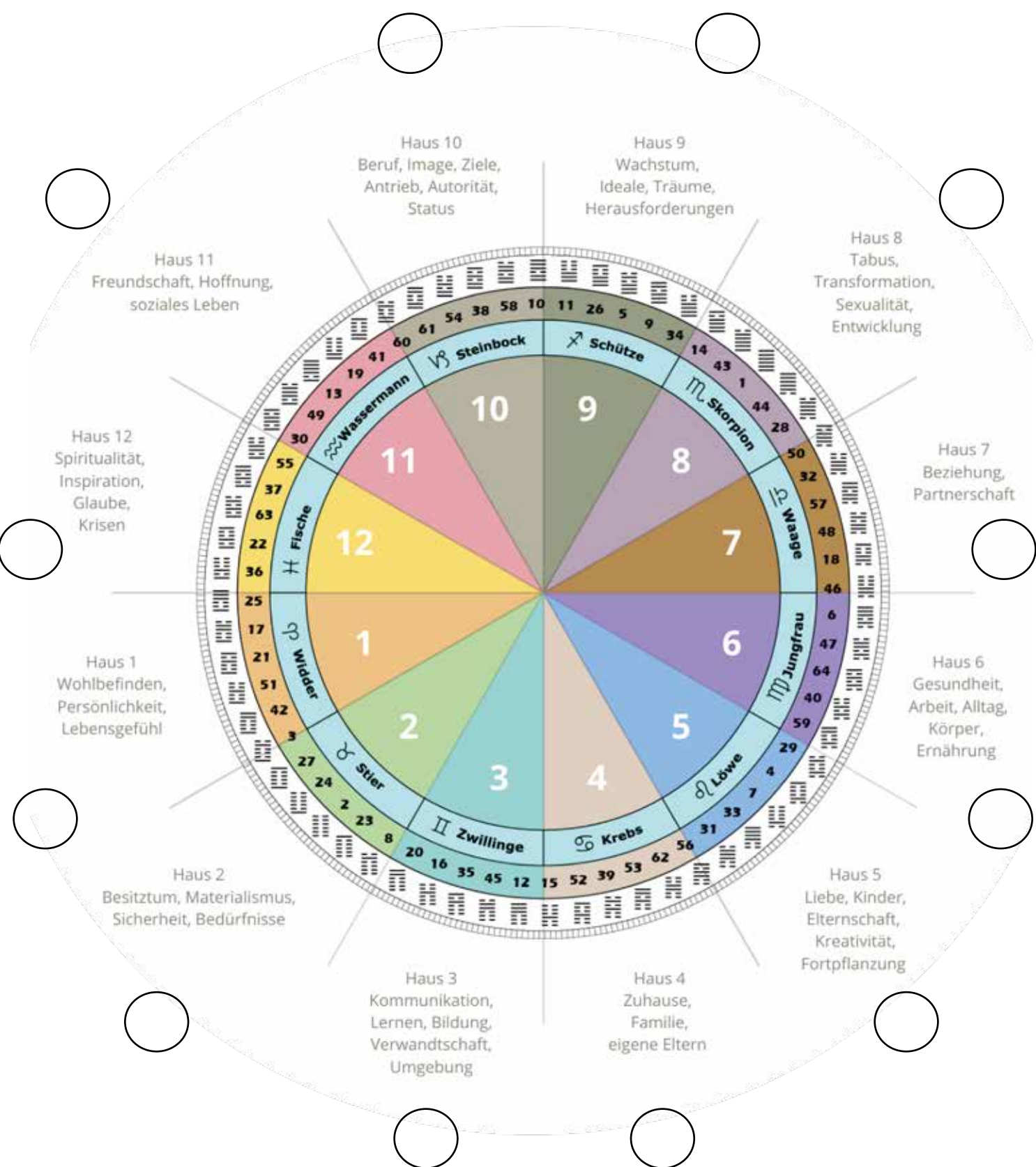
[illegible]

Person:



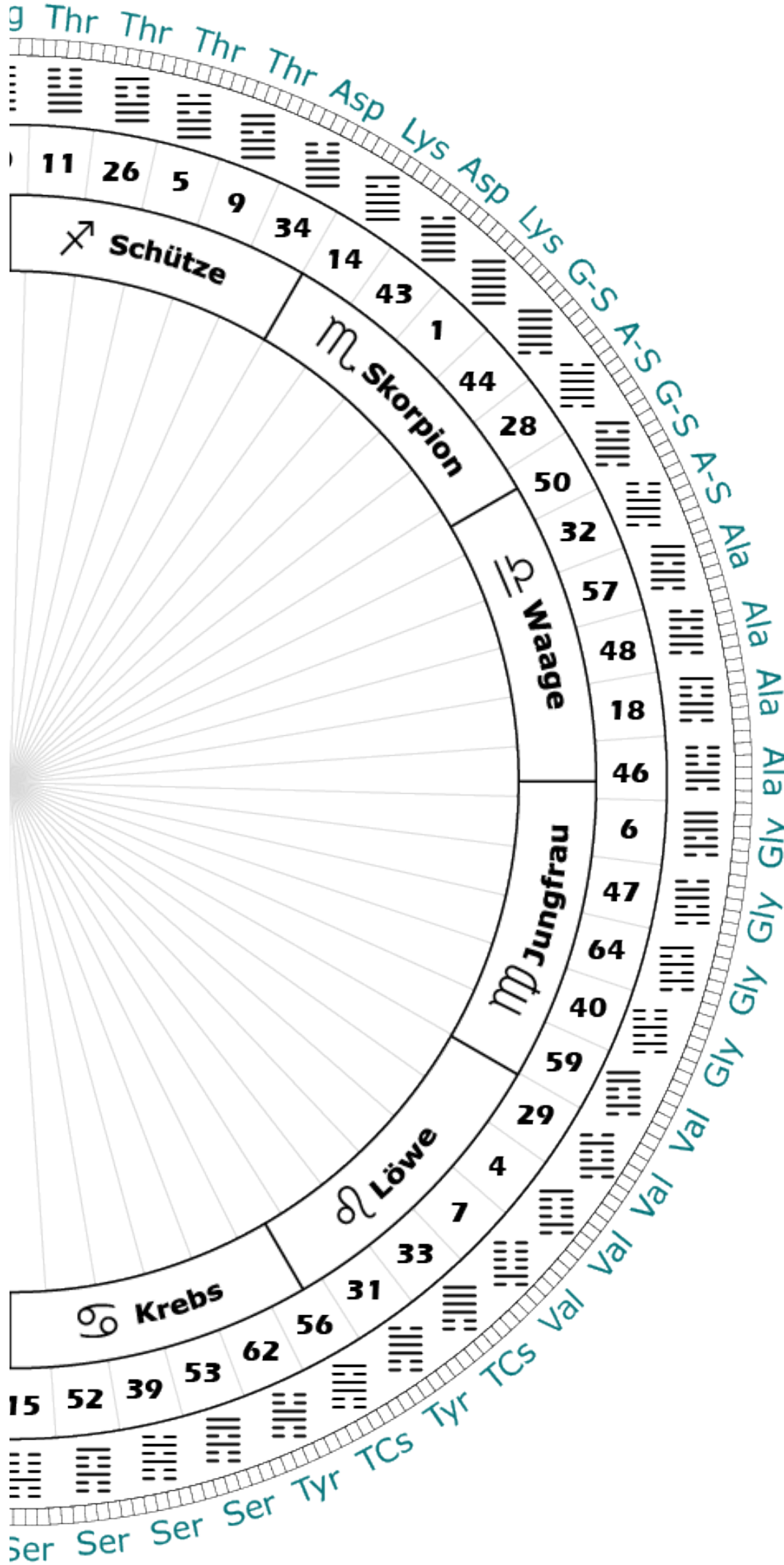
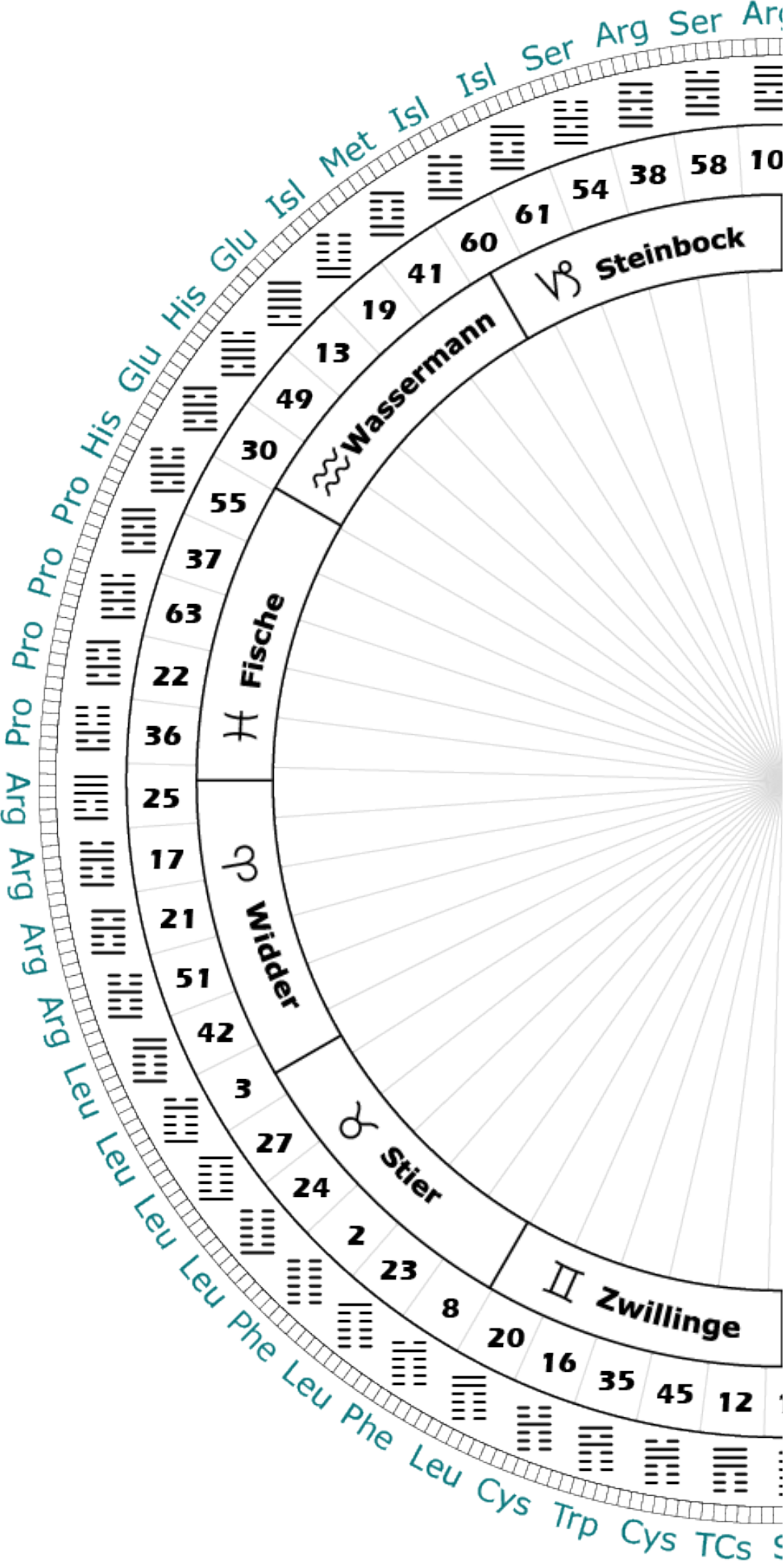
Körperbereich	Tierkreis	Tore
• Kopf, Schädel, Gehirn • Hormone • Augen, Zähne • Kiefer	Widder	
• Hinterkopf, Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf, Schilddrüse • Mandeln	Stier	
• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	
• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	
• Herz, Herzgefäße, Kammern • Arteriensystem • Rücken- und Brustmuskulatur • Rückenbahnen-, Mark	Löwe	
• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	
• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	
• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	
• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	
• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	
• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	
• Füße, Blutfluss, Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	

Person:



Lebensfeld	Bedeutung Lebensfeld	Tore
1	Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl, Ich-Perspektive	
2	Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse innerlich und äußerlich	
3	Kommunikation, Lernen, Bildung, Verwandtschaft (weite), Umgebung, Reaktion auf Reize, Artikulation des Inneren nach Außen	
4	Zuhause, Familie, Schutz, eigene Eltern, Ursprungsfamilie, inneres Kind	
5	Liebe, Leidenschaft, eigene Kinder und Elternschaft, Kreativität, Herzkraft, Fortpflanzung	
6	Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Ernährung, Fürsorge	
7	Beziehungen (auch die zu uns selbst), Partnerschaft, Balance	
8	Tabus, Transformation, Risiko, Entwicklung, Herausforderungen, Sexualität	
9	Wachstum, Ideale, Träume, Visionen, Fokus	
10	Beruf, Image, Ziele, Antrieb, Autorität (eigene), Status	
11	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Energiekörper, Fühlen	
12	Spiritualität, Glauben, Krisen, Inspiration, Verwurzelung im Inneren	

Person:



Person:

Tipp: Markiere dir deine Aminosäuren direkt farbig nach Kategorie. Dann musst du am Ende nicht aufwendig suchen. Hilfe zur Kategorisierung findest du im Workbook zu den Aminosäuren.

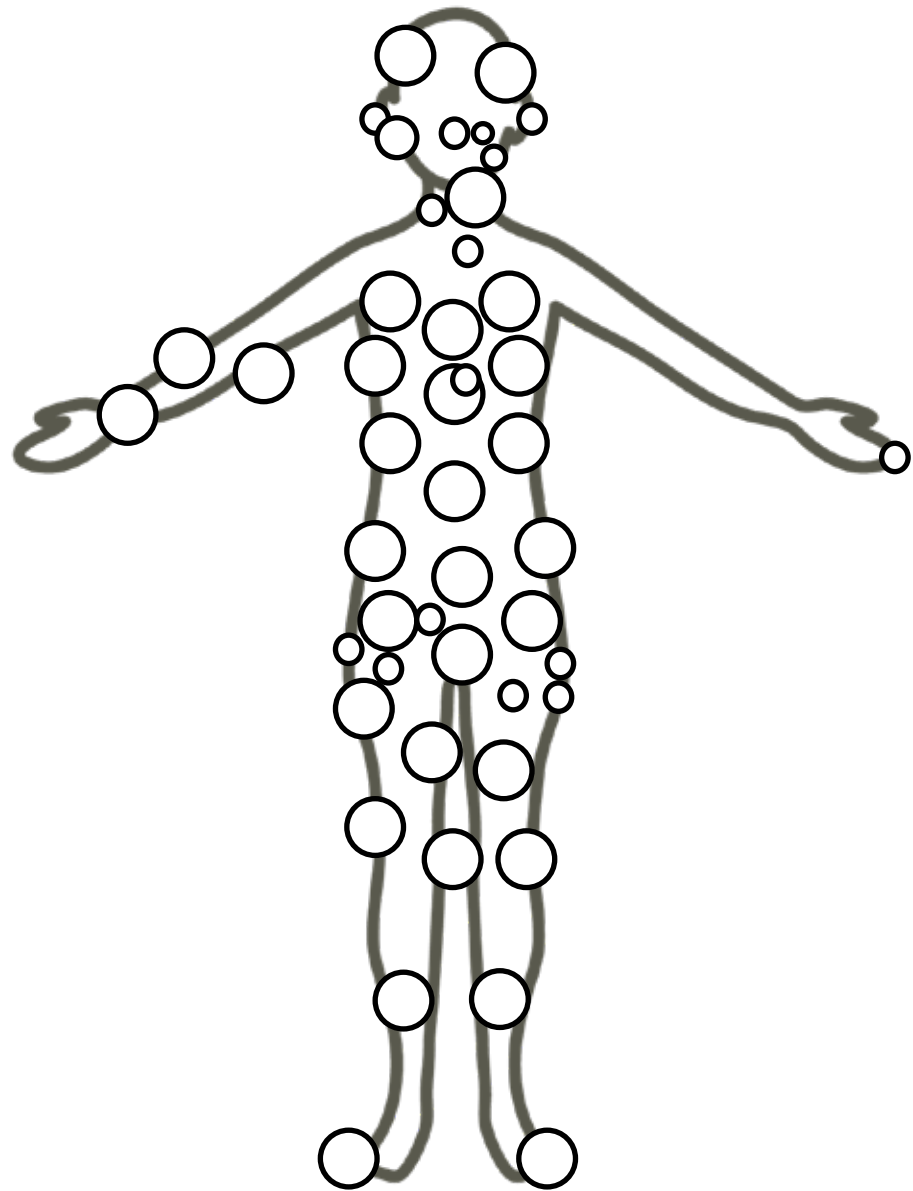
Essenzielle Aminosäure

Semi-Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

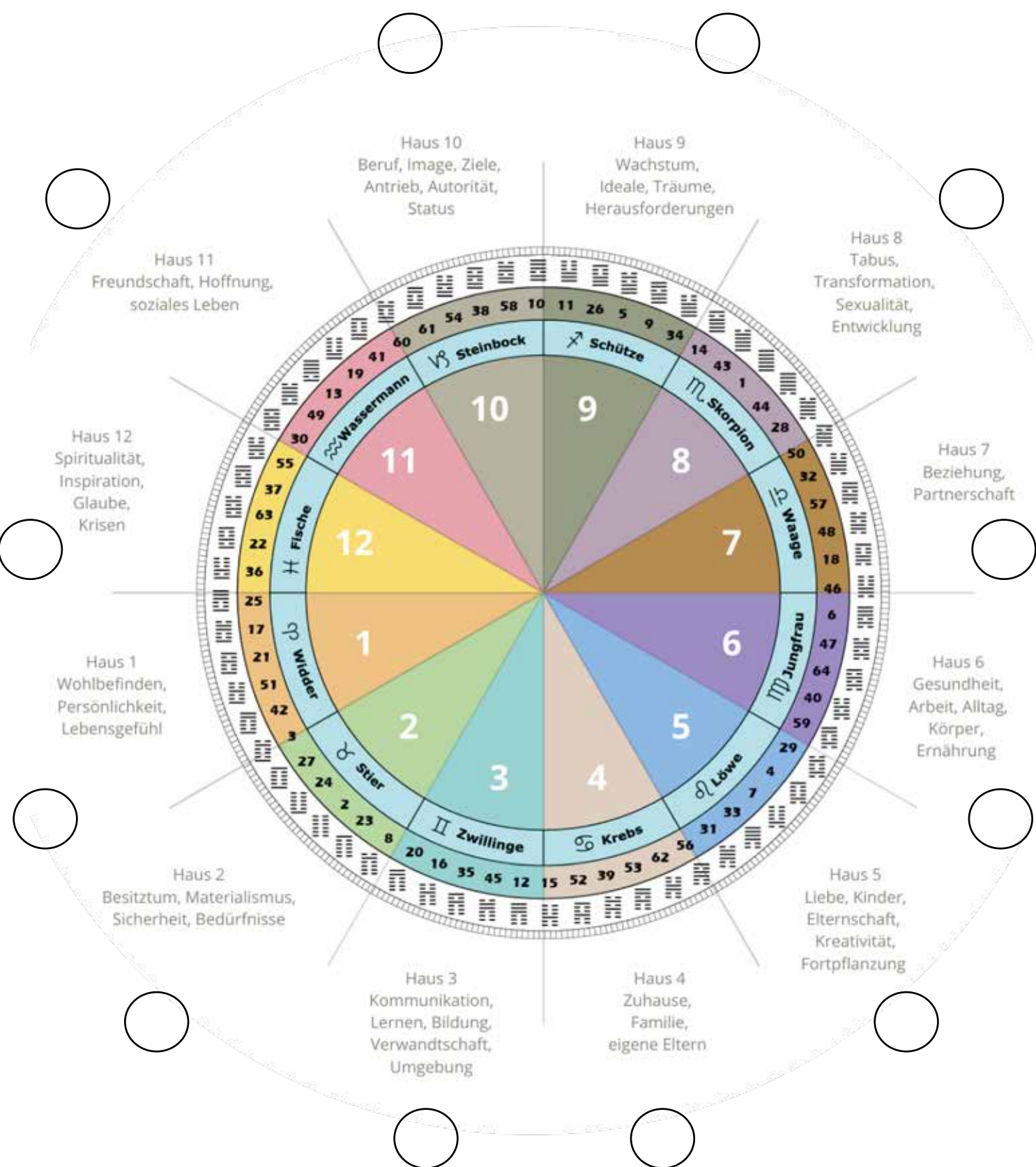
[illegible]

Person:



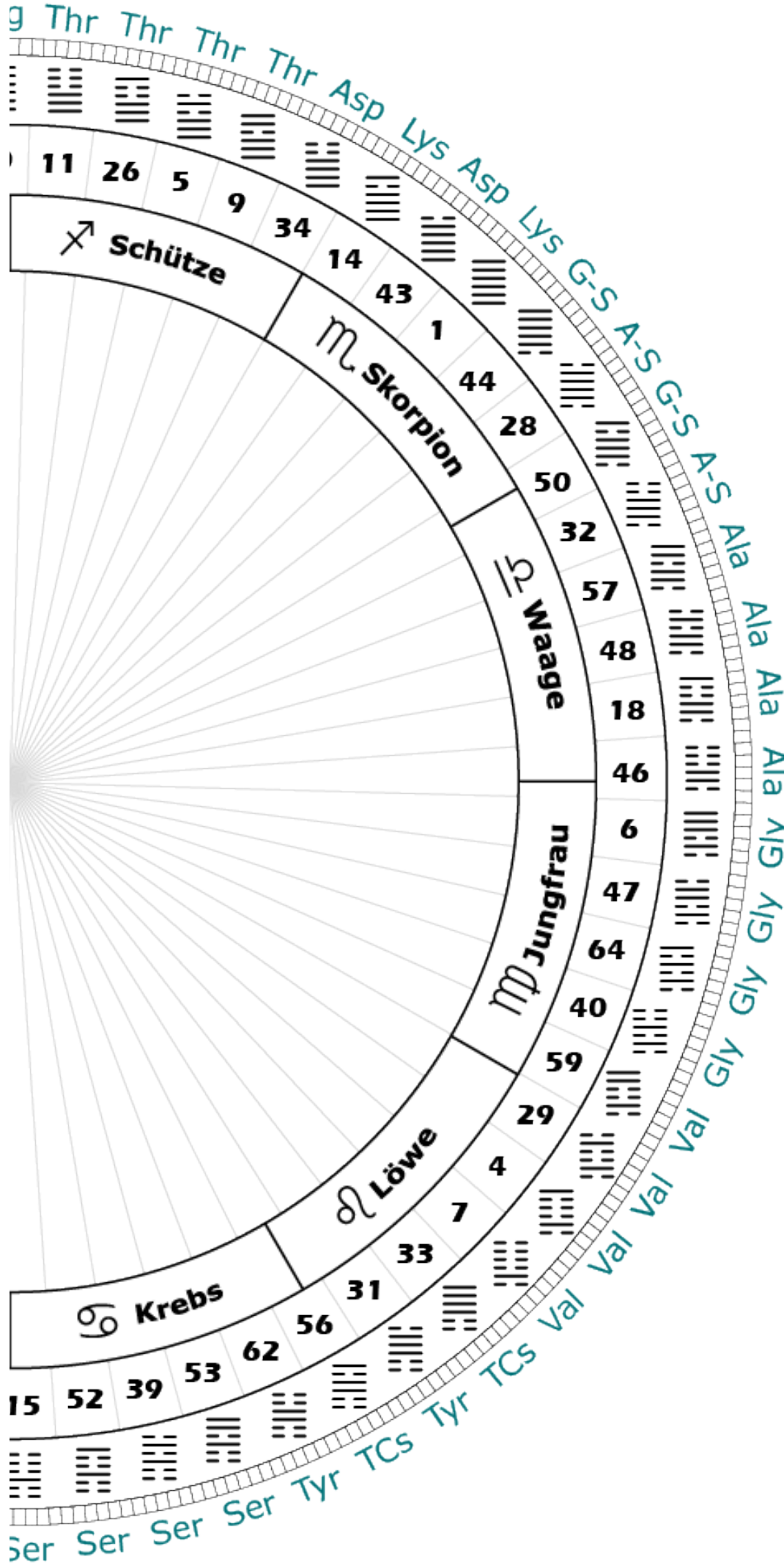
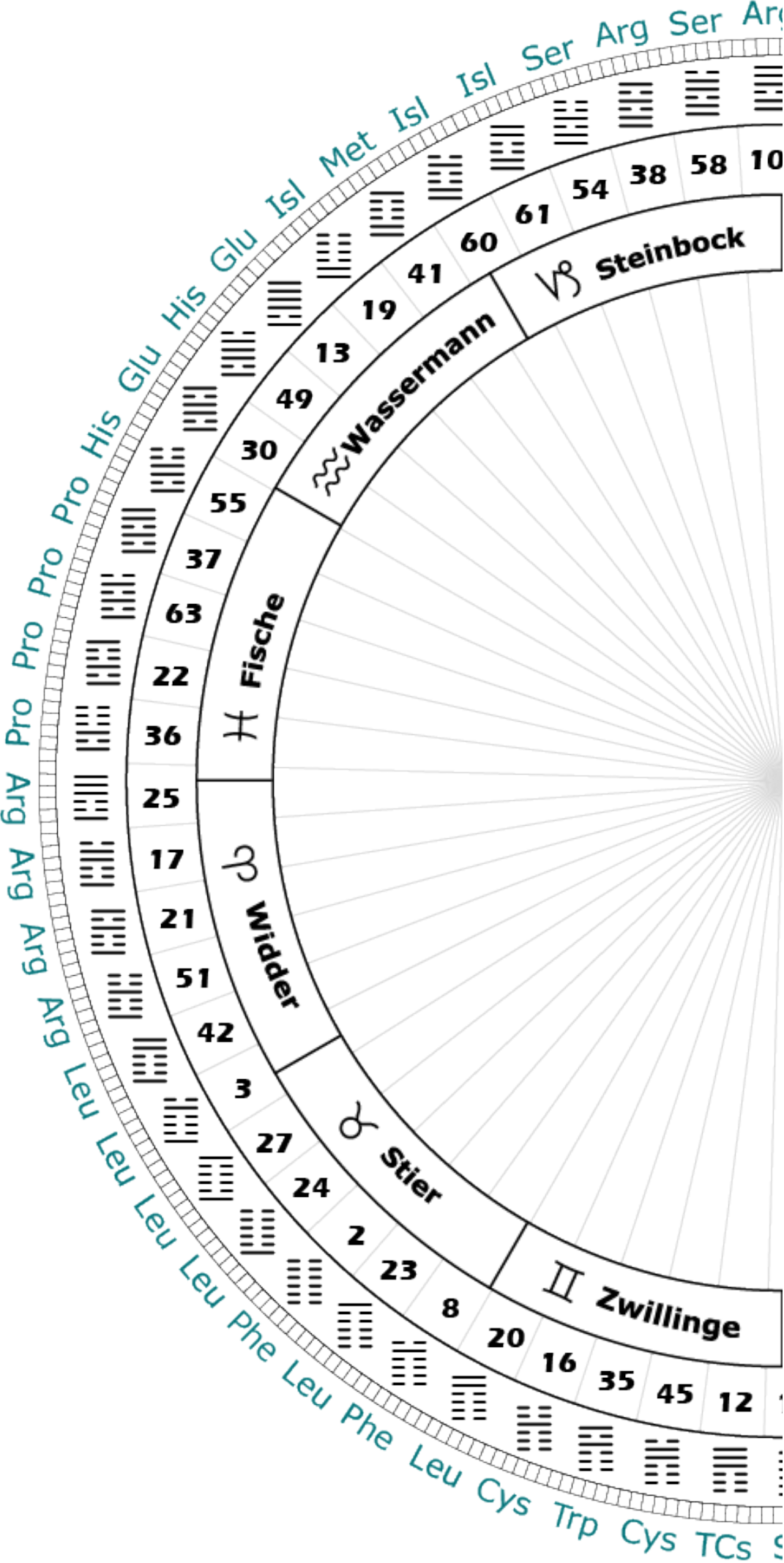
Körperbereich	Tierkreis	Tore
• Kopf, Schädel, Gehirn • Hormone • Augen, Zähne • Kiefer	Widder	
• Hinterkopf, Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf, Schilddrüse • Mandeln	Stier	
• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	
• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	
• Herz, Herzgefäße, Kammern • Arteriensystem • Rücken- und Brustmuskulatur • Rückenbahnen-, Mark	Löwe	
• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	
• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	
• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	
• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	
• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	
• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	
• Füße, Blutfluss, Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	

Person:



Lebensfeld	Bedeutung Lebensfeld	Tore
1	Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl, Ich-Perspektive	
2	Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse innerlich und äußerlich	
3	Kommunikation, Lernen, Bildung, Verwandtschaft (weite), Umgebung, Reaktion auf Reize, Artikulation des Inneren nach Außen	
4	Zuhause, Familie, Schutz, eigene Eltern, Ursprungsfamilie, inneres Kind	
5	Liebe, Leidenschaft, eigene Kinder und Elternschaft, Kreativität, Herzkraft, Fortpflanzung	
6	Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Ernährung, Fürsorge	
7	Beziehungen (auch die zu uns selbst), Partnerschaft, Balance	
8	Tabus, Transformation, Risiko, Entwicklung, Herausforderungen, Sexualität	
9	Wachstum, Ideale, Träume, Visionen, Fokus	
10	Beruf, Image, Ziele, Antrieb, Autorität (eigene), Status	
11	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Energiekörper, Fühlen	
12	Spiritualität, Glauben, Krisen, Inspiration, Verwurzelung im Inneren	

Person:



Person:

Tipp: Markiere dir deine Aminosäuren direkt farbig nach Kategorie. Dann musst du am Ende nicht aufwendig suchen. Hilfe zur Kategorisierung findest du im Workbook zu den Aminosäuren.

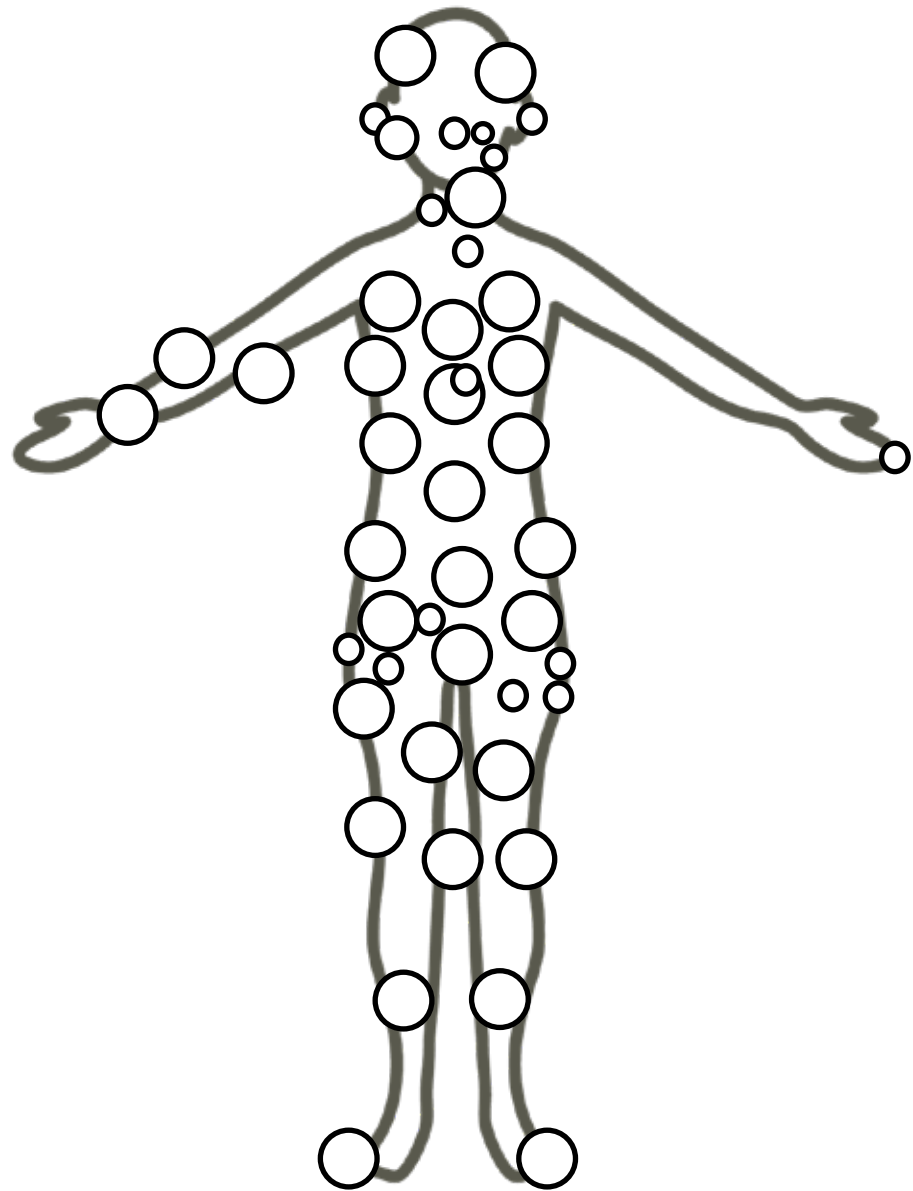
Essenzielle Aminosäure

Semi-Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

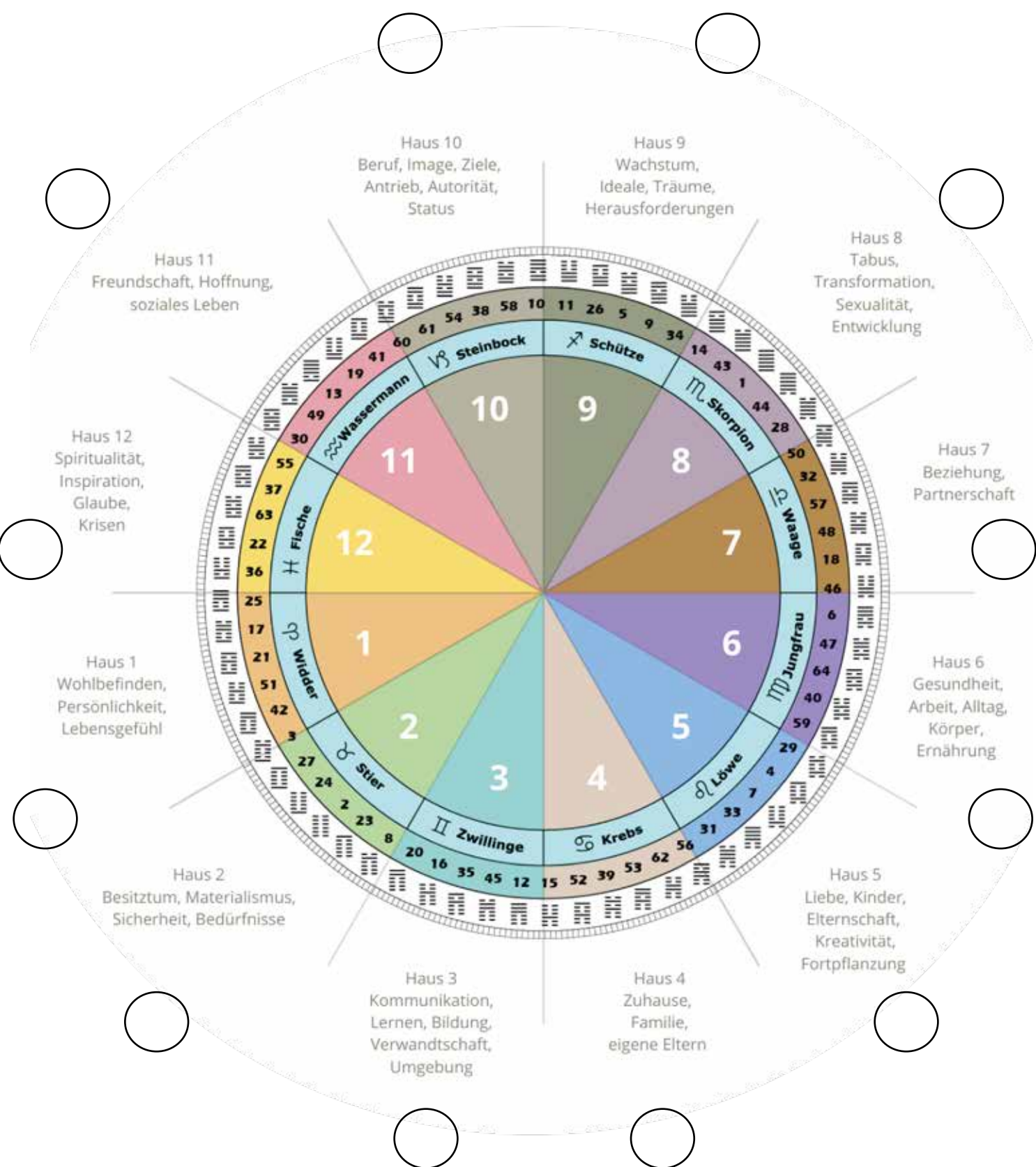
[illegible]

Person:



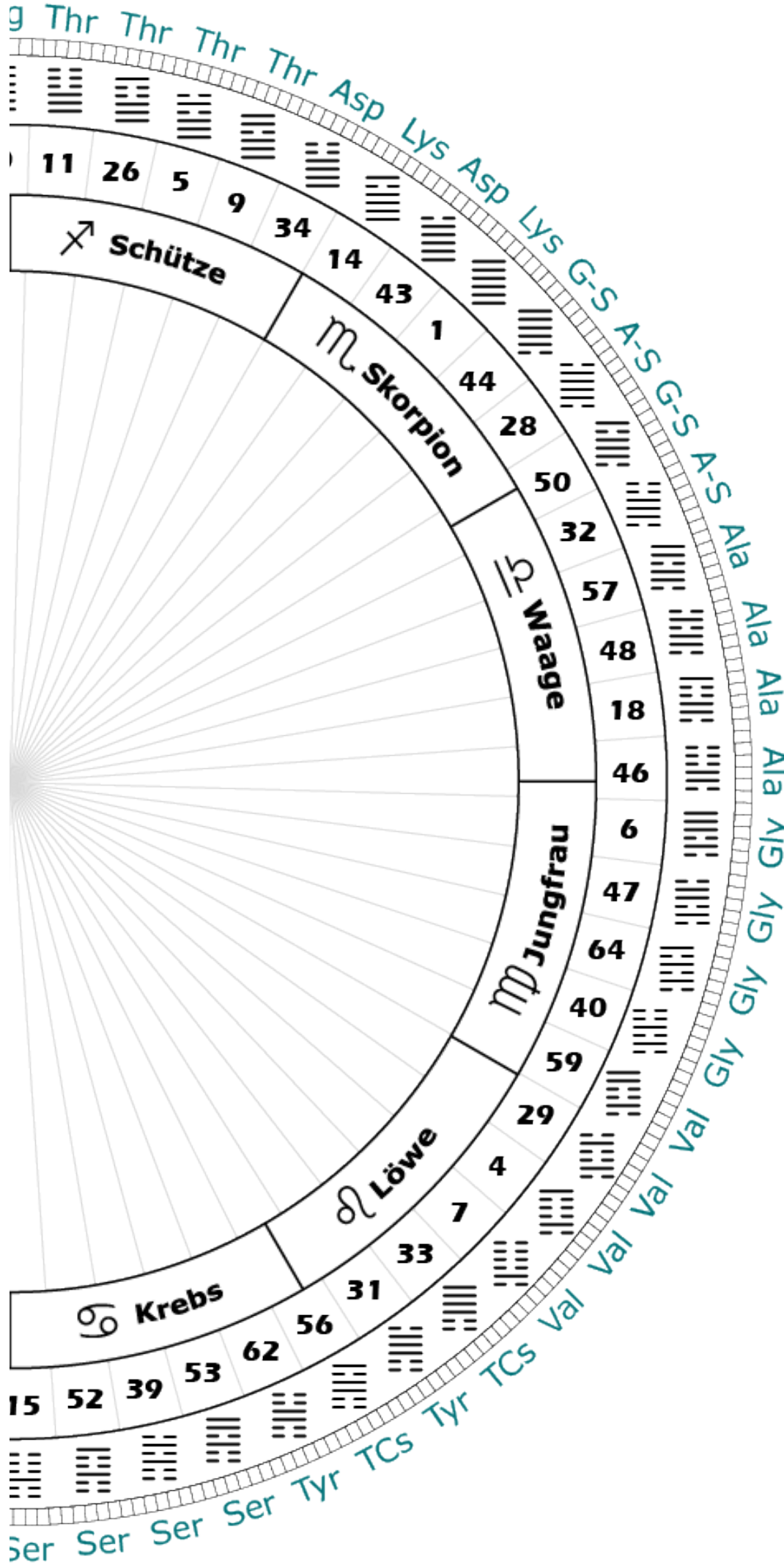
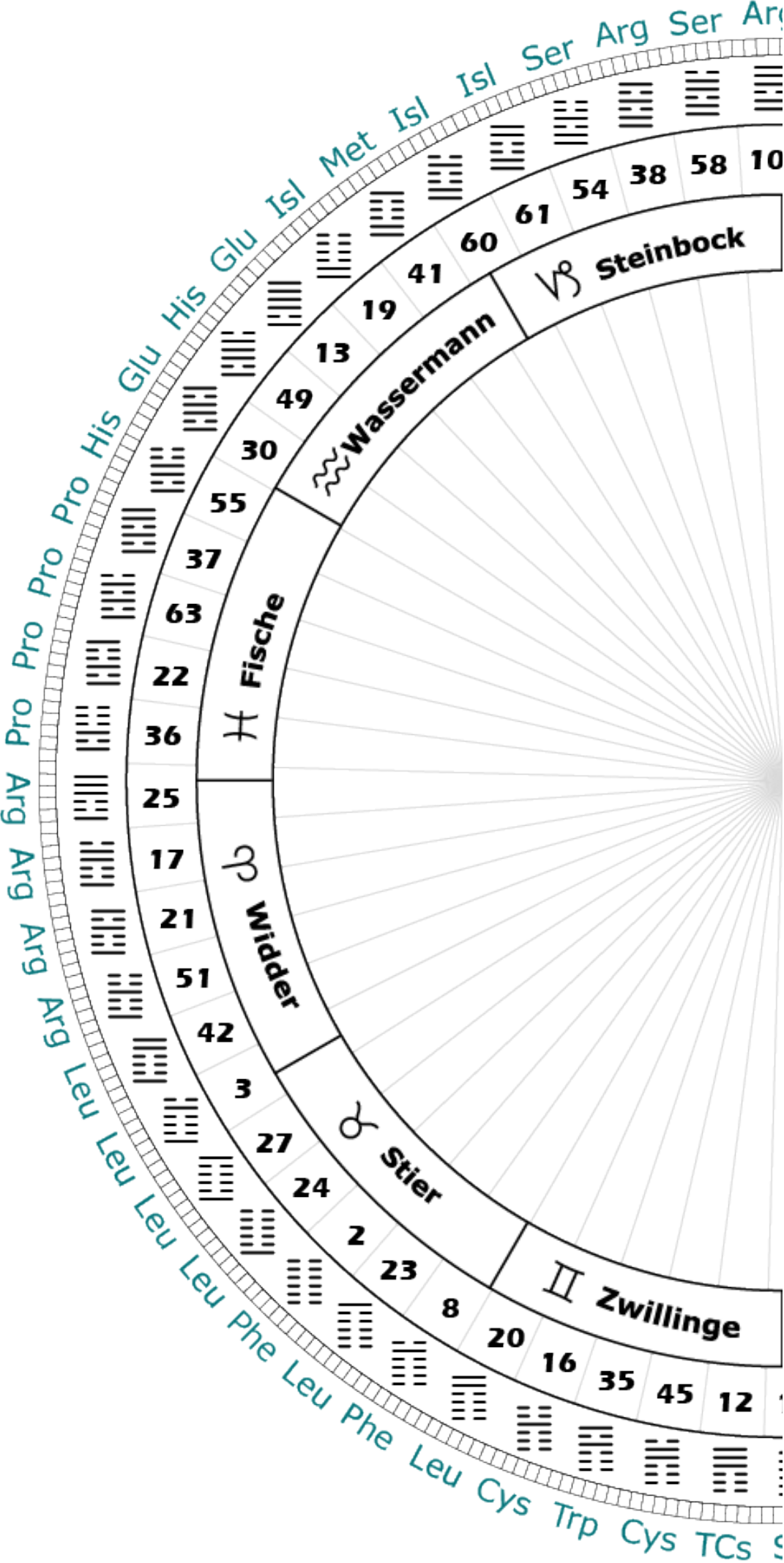
Körperbereich	Tierkreis	Tore
• Kopf, Schädel, Gehirn • Hormone • Augen, Zähne • Kiefer	Widder	
• Hinterkopf, Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf, Schilddrüse • Mandeln	Stier	
• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	
• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	
• Herz, Herzgefäße, Kammern • Arteriensystem • Rücken- und Brustmuskulatur • Rückenbahnen-, Mark	Löwe	
• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	
• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	
• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	
• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	
• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	
• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	
• Füße, Blutfluss, Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	

Person:



Lebensfeld	Bedeutung Lebensfeld	Tore
1	Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl, Ich-Perspektive	
2	Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse innerlich und äußerlich	
3	Kommunikation, Lernen, Bildung, Verwandtschaft (weite), Umgebung, Reaktion auf Reize, Artikulation des Inneren nach Außen	
4	Zuhause, Familie, Schutz, eigene Eltern, Ursprungsfamilie, inneres Kind	
5	Liebe, Leidenschaft, eigene Kinder und Elternschaft, Kreativität, Herzkraft, Fortpflanzung	
6	Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Ernährung, Fürsorge	
7	Beziehungen (auch die zu uns selbst), Partnerschaft, Balance	
8	Tabus, Transformation, Risiko, Entwicklung, Herausforderungen, Sexualität	
9	Wachstum, Ideale, Träume, Visionen, Fokus	
10	Beruf, Image, Ziele, Antrieb, Autorität (eigene), Status	
11	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Energiekörper, Fühlen	
12	Spiritualität, Glauben, Krisen, Inspiration, Verwurzelung im Inneren	

Person:



Person:

Tipp: Markiere dir deine Aminosäuren direkt farbig nach Kategorie. Dann musst du am Ende nicht aufwendig suchen. Hilfe zur Kategorisierung findest du im Workbook zu den Aminosäuren.

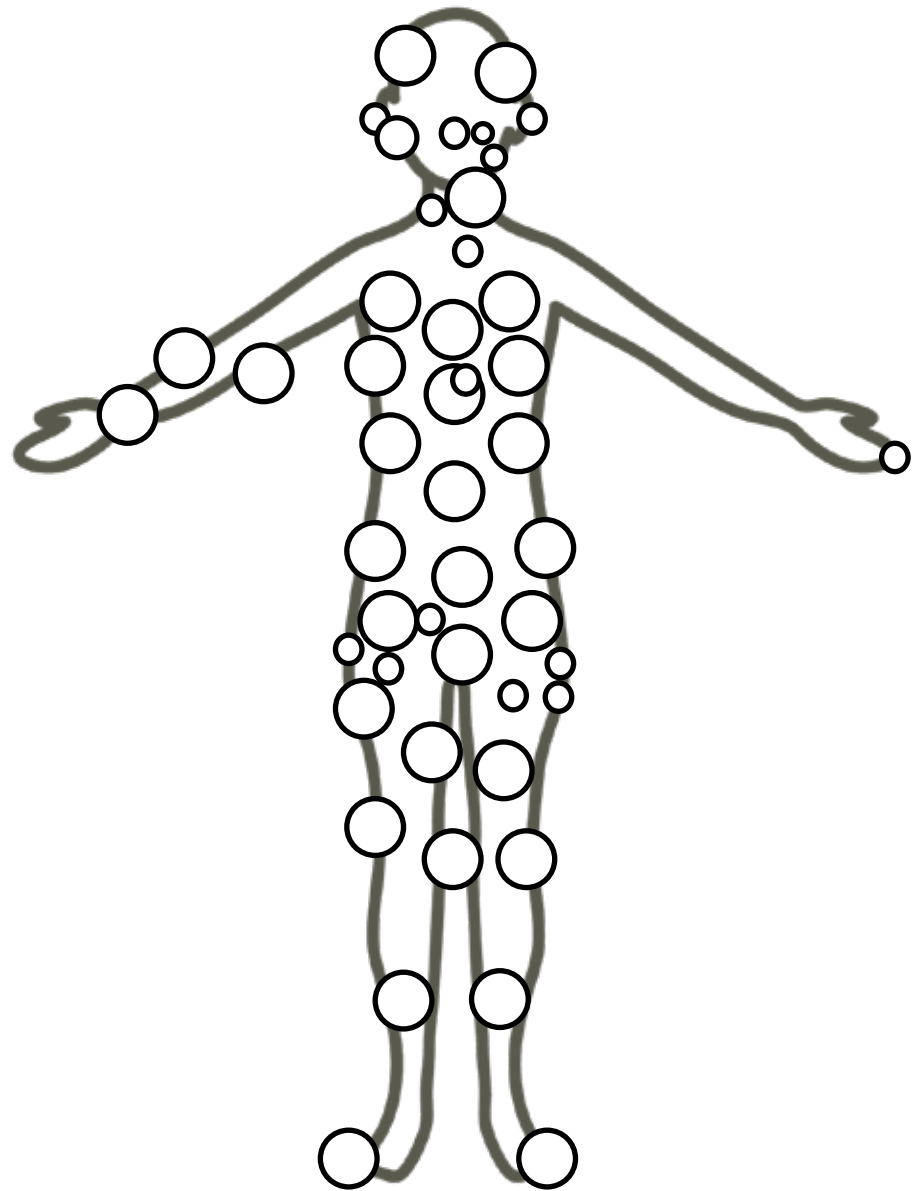
Essenzielle Aminosäure

Semi-Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

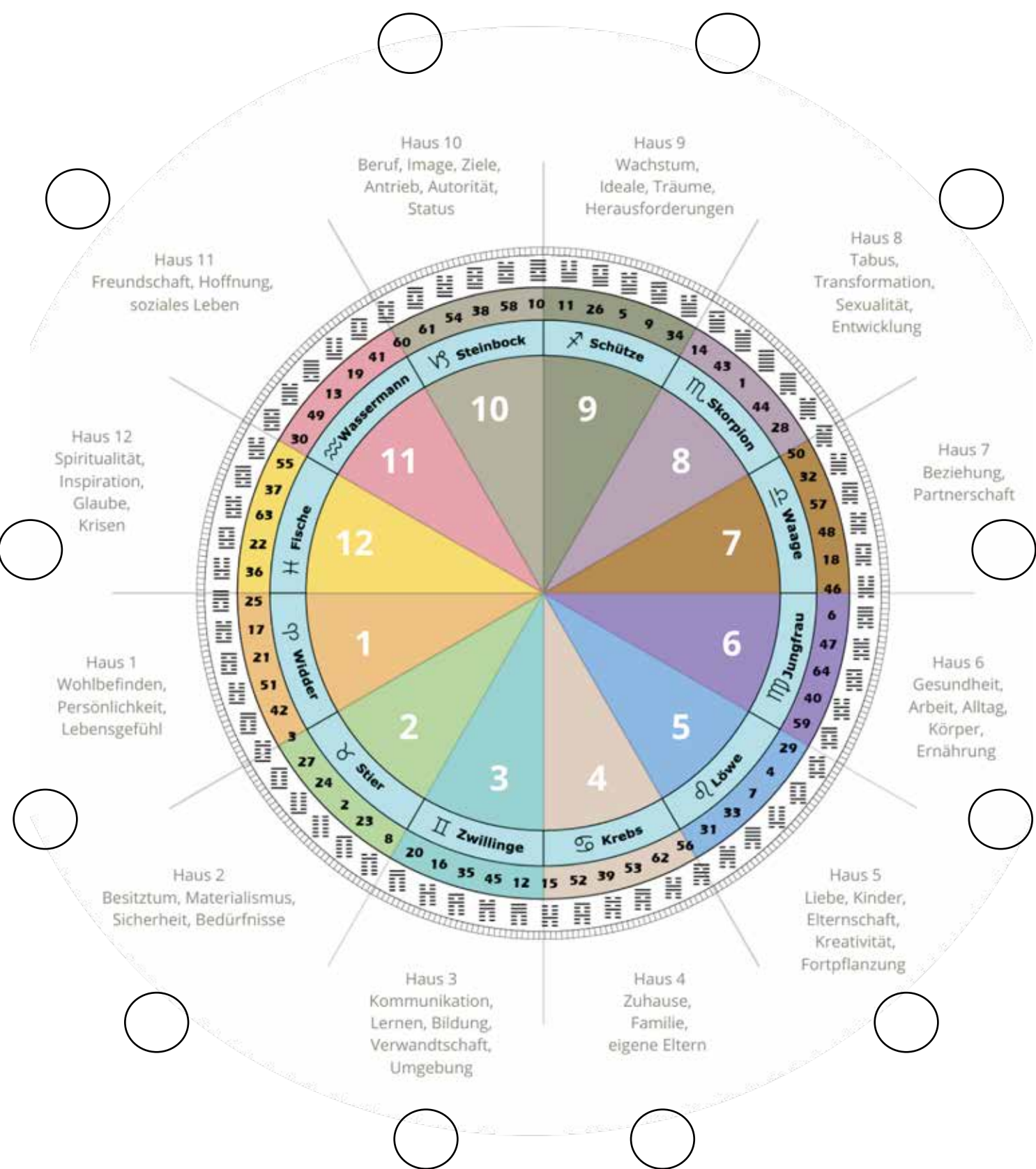
[illegible]

Person:



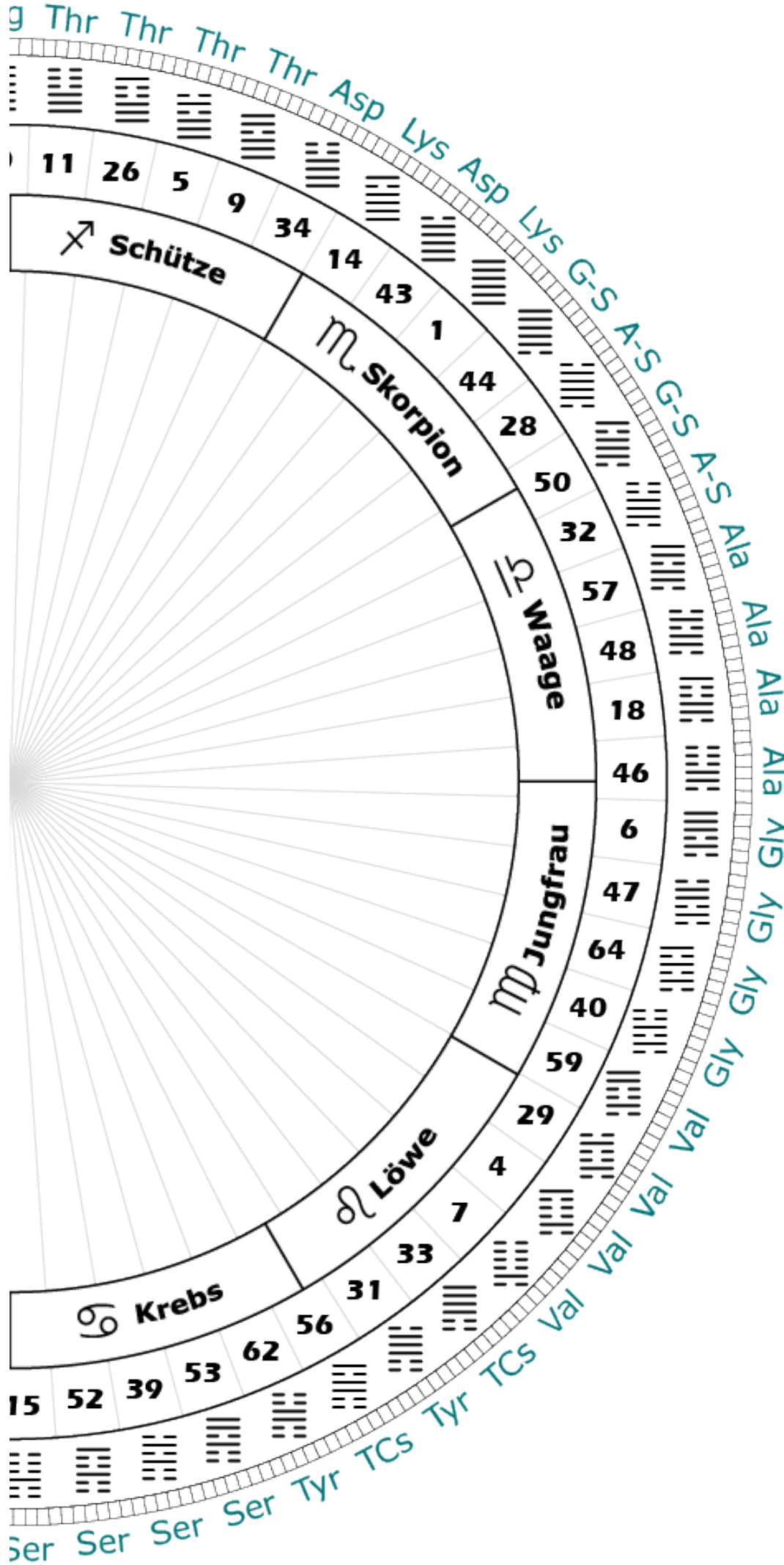
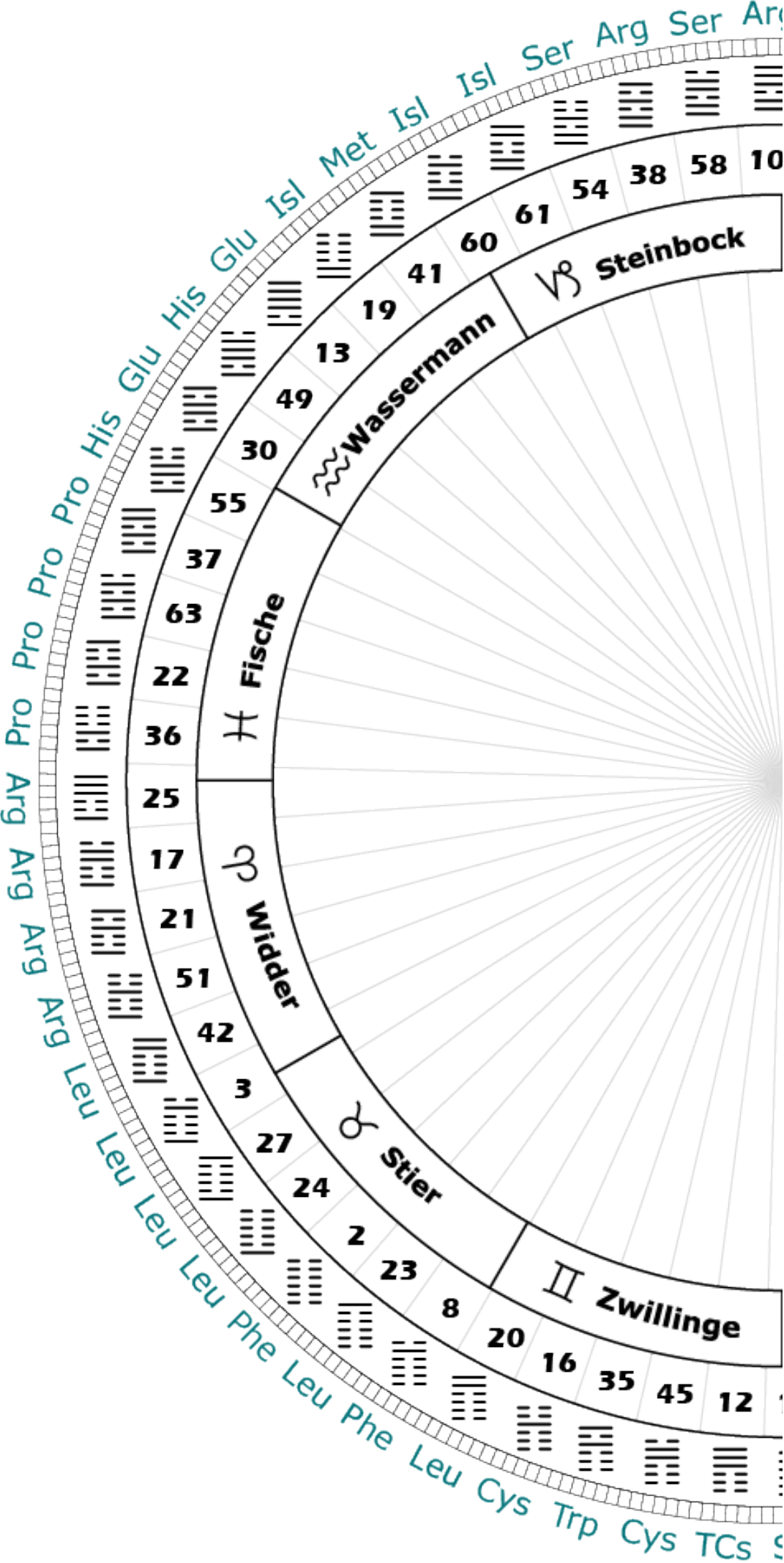
Körperbereich	Tierkreis	Tore
• Kopf, Schädel, Gehirn • Hormone • Augen, Zähne • Kiefer	Widder	
• Hinterkopf, Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf, Schilddrüse • Mandeln	Stier	
• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	
• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	
• Herz, Herzgefäße, Kammern • Arteriensystem • Rücken- und Brustmuskulatur • Rückenbahnen-, Mark	Löwe	
• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	
• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	
• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	
• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	
• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	
• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	
• Füße, Blutfluss, Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	

Person:



Lebensfeld	Bedeutung Lebensfeld	Tore
1	Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl, Ich-Perspektive	
2	Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse innerlich und äußerlich	
3	Kommunikation, Lernen, Bildung, Verwandtschaft (weite), Umgebung, Reaktion auf Reize, Artikulation des Inneren nach Außen	
4	Zuhause, Familie, Schutz, eigene Eltern, Ursprungsfamilie, inneres Kind	
5	Liebe, Leidenschaft, eigene Kinder und Elternschaft, Kreativität, Herzkraft, Fortpflanzung	
6	Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Ernährung, Fürsorge	
7	Beziehungen (auch die zu uns selbst), Partnerschaft, Balance	
8	Tabus, Transformation, Risiko, Entwicklung, Herausforderungen, Sexualität	
9	Wachstum, Ideale, Träume, Visionen, Fokus	
10	Beruf, Image, Ziele, Antrieb, Autorität (eigene), Status	
11	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Energiekörper, Fühlen	
12	Spiritualität, Glauben, Krisen, Inspiration, Verwurzelung im Inneren	

Person:



Person:

Tipp: Markiere dir deine Aminosäuren direkt farbig nach Kategorie. Dann musst du am Ende nicht aufwendig suchen. Hilfe zur Kategorisierung findest du im Workbook zu den Aminosäuren.

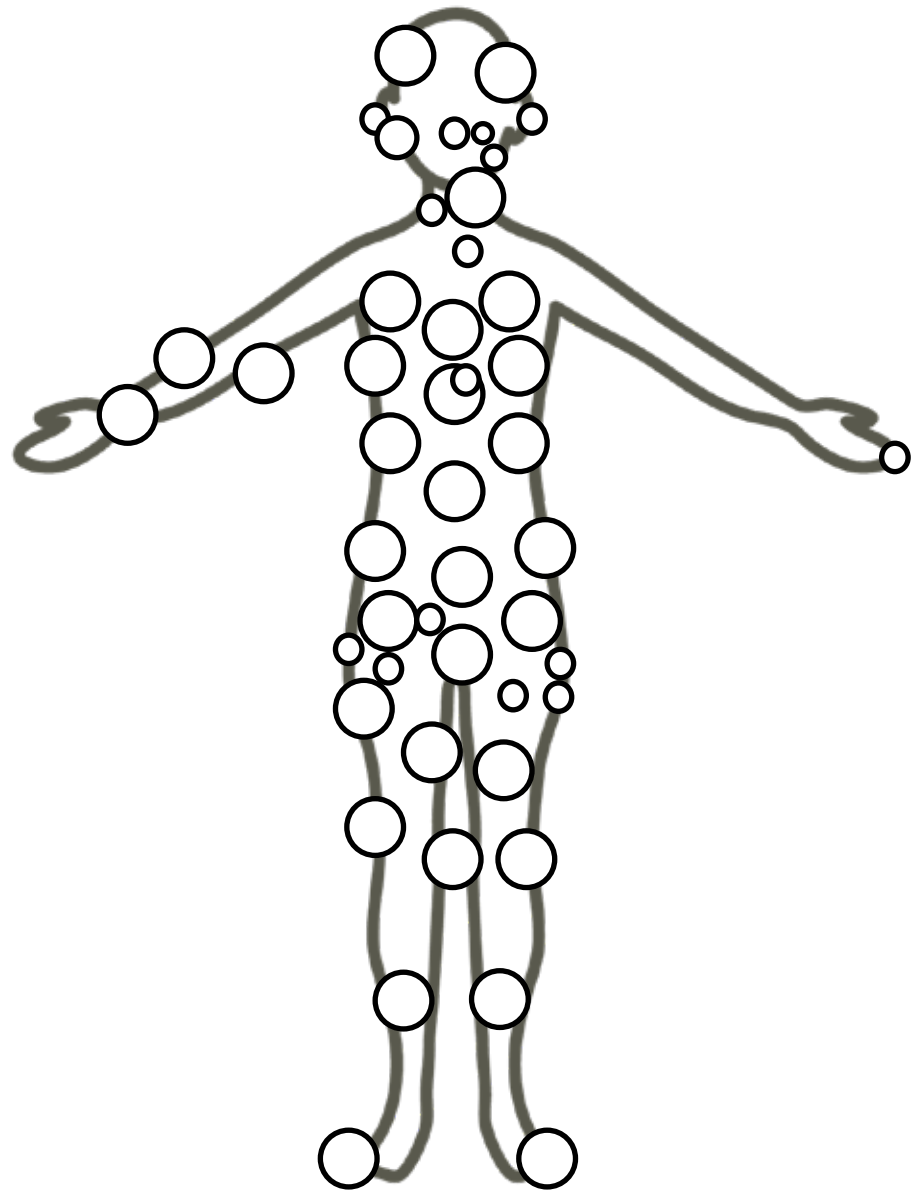
Essenzielle Aminosäure

Semi-Essenzielle Aminosäure

Nicht-Essenzielle Aminosäure

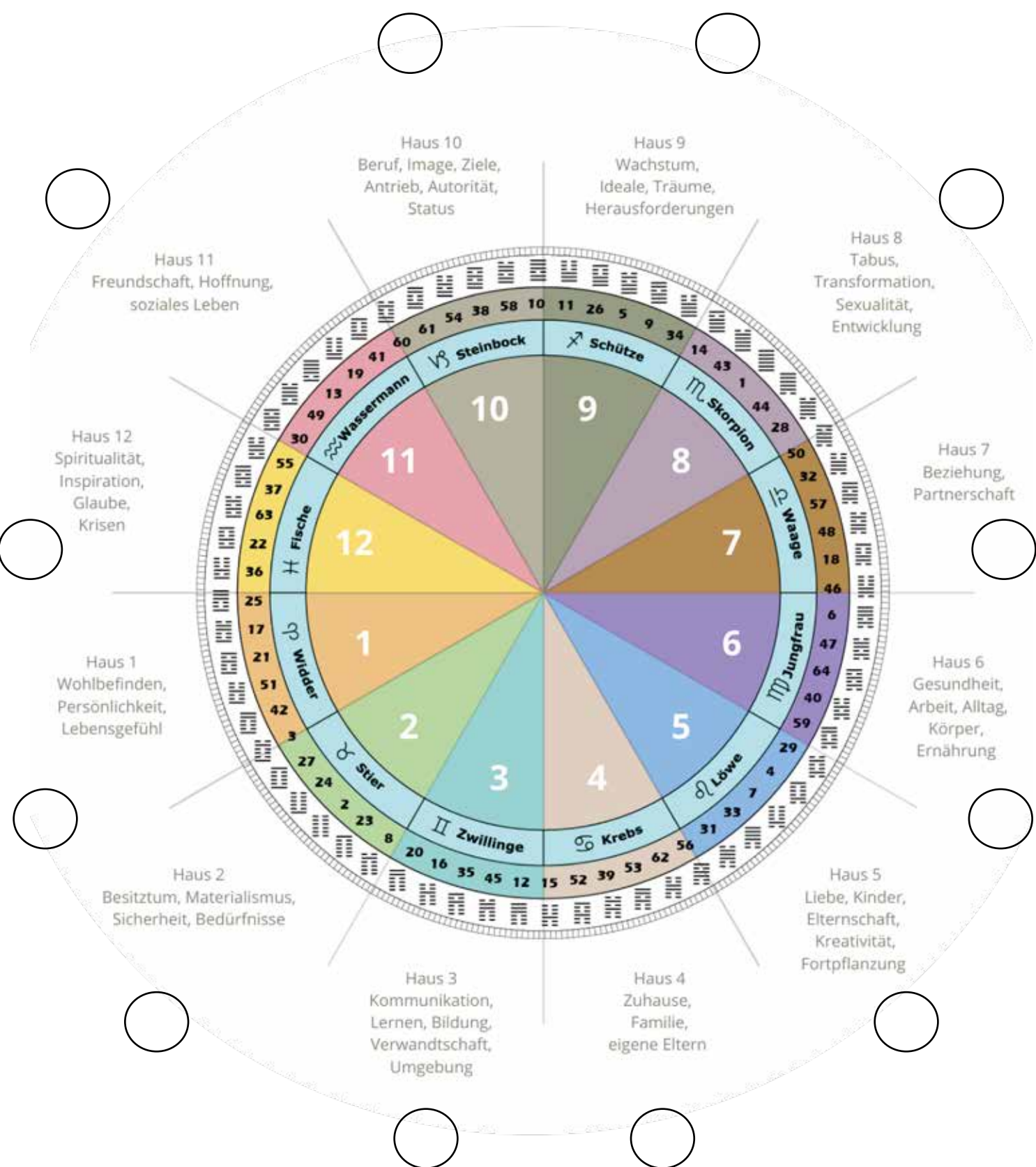
[illegible]

Person:



Körperbereich	Tierkreis	Tore
• Kopf, Schädel, Gehirn • Hormone • Augen, Zähne • Kiefer	Widder	
• Hinterkopf, Nacken, Hals • Gaumen, Stimmbänder • Kehlkopf, Schilddrüse • Mandeln	Stier	
• Handgelenke, Hände • Elle, Speiche, Arme • Ohren und Stimmbänder • Schulterblatt, Schlüsselbein • Knochen, Bronchien	Zwilling	
• Brüste, Magen, Zwerchfell, Gallenblase • Brustbein, Rippen, Speiseröhre, Herzbeutel • Brustkorb, Achseln • Lunge, Schleimhaut	Krebs	
• Herz, Herzgefäße, Kammern • Arteriensystem • Rücken- und Brustmuskulatur • Rückenbahnen-, Mark	Löwe	
• Leber, Galle, Milz, Dünndarm • Bauchspeicheldrüse • Nervensystem, Immunsystem • Zwerchfell	Jungfrau	
• Nieren, Blase, Harnsystem • Eierstöcke, Hoden • Unterer Rücken, Leiste • Hormon- und Zuckerhaushalt • Säure-Base Haushalt	Waage	
• Prostata, Hoden, Genitalien • Harnwege, Blase, Darm • Leistengegend, Becken, Nieren • Oberschenkel, Gesäß	Skorpion	
• Oberbeinmuskulatur, Gesäß • Kreuzbein, Ischias • untere Wirbelsäule • Oberschenkelknochen • Beckenboden, Gelenke	Schütze	
• Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen • Faszien, Bindegewebe, Haut • Zähne, Nägel • Hamstrings	Steinbock	
• Unterschenkel • Muskeln, Knochen, Sehnen • Meridiane, Faszien, Chakren • Blutkreislauf, Venen • Energiekörper	Wassermann	
• Füße, Blutfluss, Lymphe, Lymphbahnen • Immunsystem • Dünndarm	Fische	

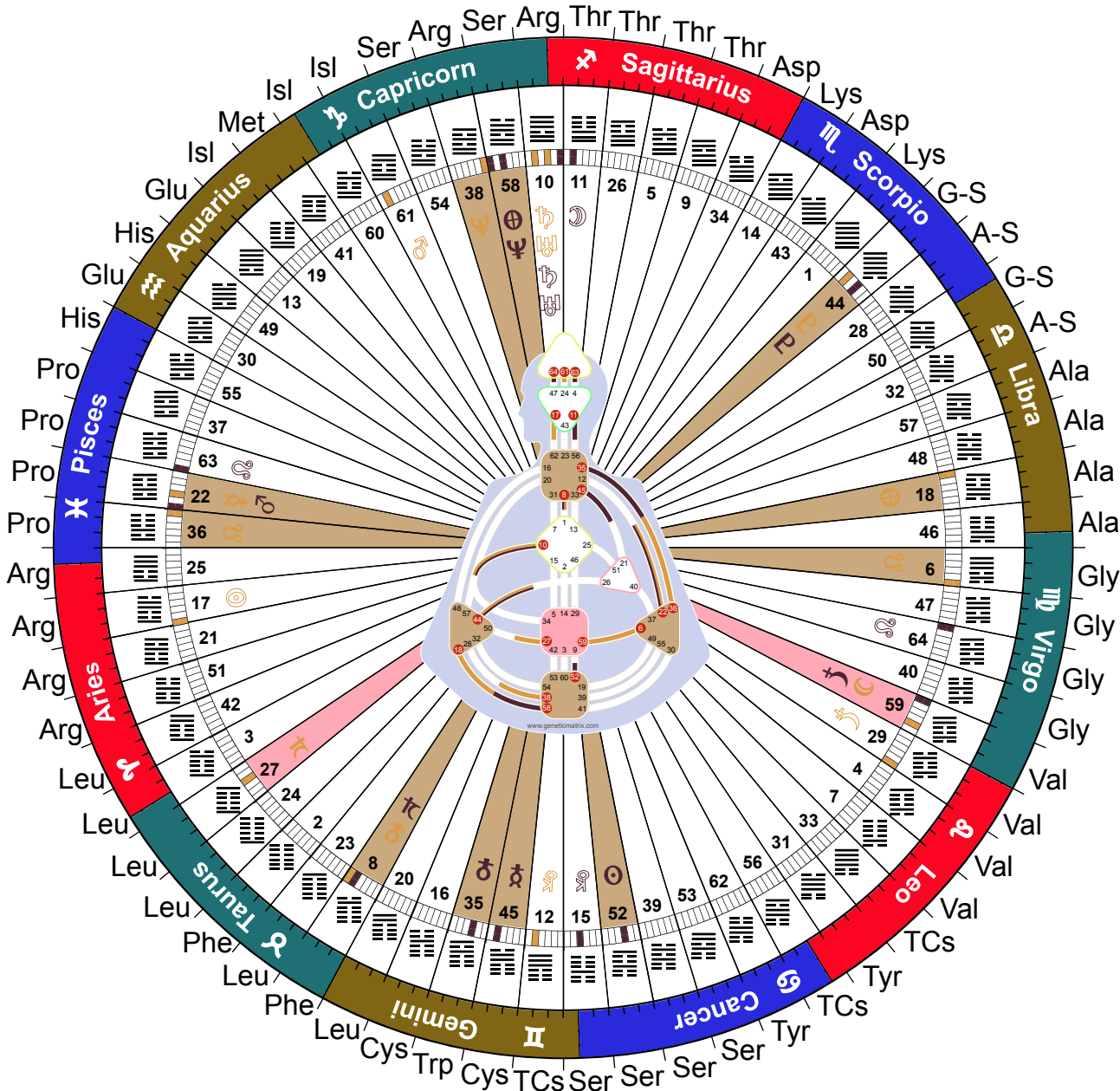
Person:



Lebensfeld	Bedeutung Lebensfeld	Tore
1	Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl, Ich-Perspektive	
2	Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse innerlich und äußerlich	
3	Kommunikation, Lernen, Bildung, Verwandtschaft (weite), Umgebung, Reaktion auf Reize, Artikulation des Inneren nach Außen	
4	Zuhause, Familie, Schutz, eigene Eltern, Ursprungsfamilie, inneres Kind	
5	Liebe, Leidenschaft, eigene Kinder und Elternschaft, Kreativität, Herzkraft, Fortpflanzung	
6	Gesundheit, Alltag, Routinen, Arbeit, Ernährung, Fürsorge	
7	Beziehungen (auch die zu uns selbst), Partnerschaft, Balance	
8	Tabus, Transformation, Risiko, Entwicklung, Herausforderungen, Sexualität	
9	Wachstum, Ideale, Träume, Visionen, Fokus	
10	Beruf, Image, Ziele, Antrieb, Autorität (eigene), Status	
11	Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben, Energiekörper, Fühlen	
12	Spiritualität, Glauben, Krisen, Inspiration, Verwurzelung im Inneren	

Charts für
Live-Zooms...

Mandala 1 - Übung

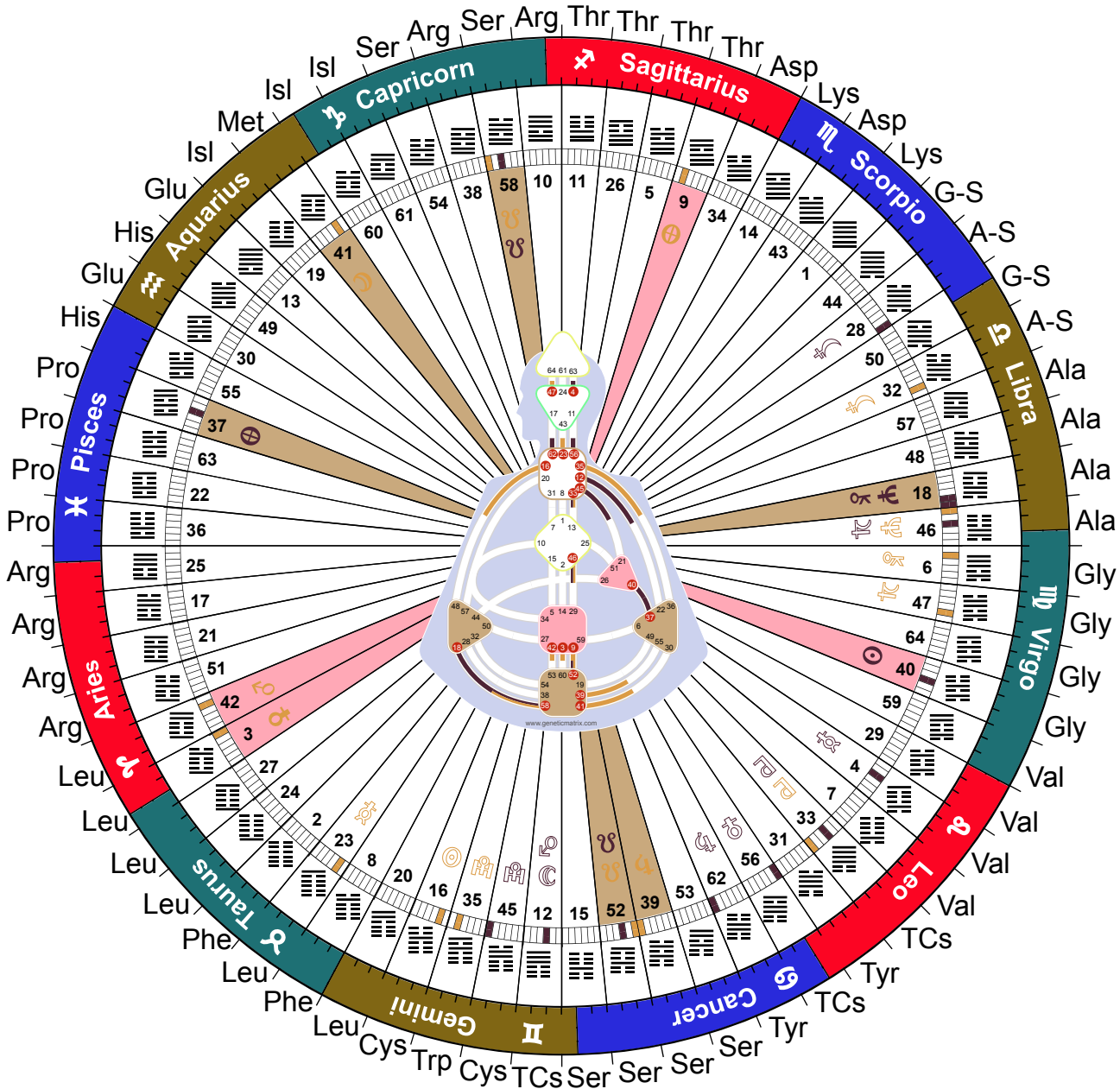


Wichtige Hinweise:

Fragestellung:

Lösungsansatz:

Mandala 2 - Übung



Wichtige Hinweise:

Fragestellung:

Lösungsansatz:

Mandala 3 - Übung

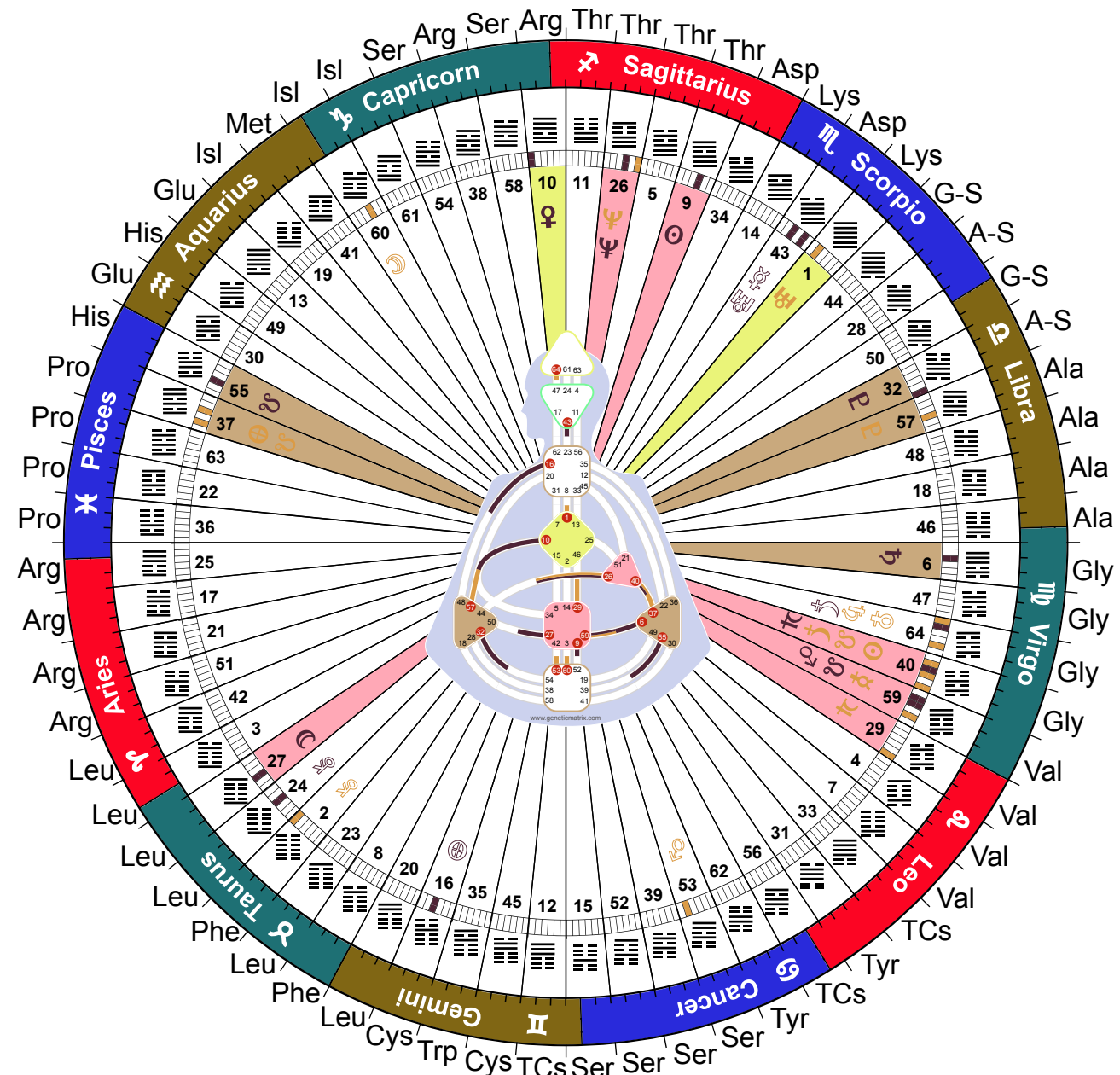
Fragestellung:

.....

.....

.....

Lösungsansatz:

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three lines. These lines are evenly spaced vertically across the entire page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

Wichtige Hinweise:

Mandala 4 - Übung

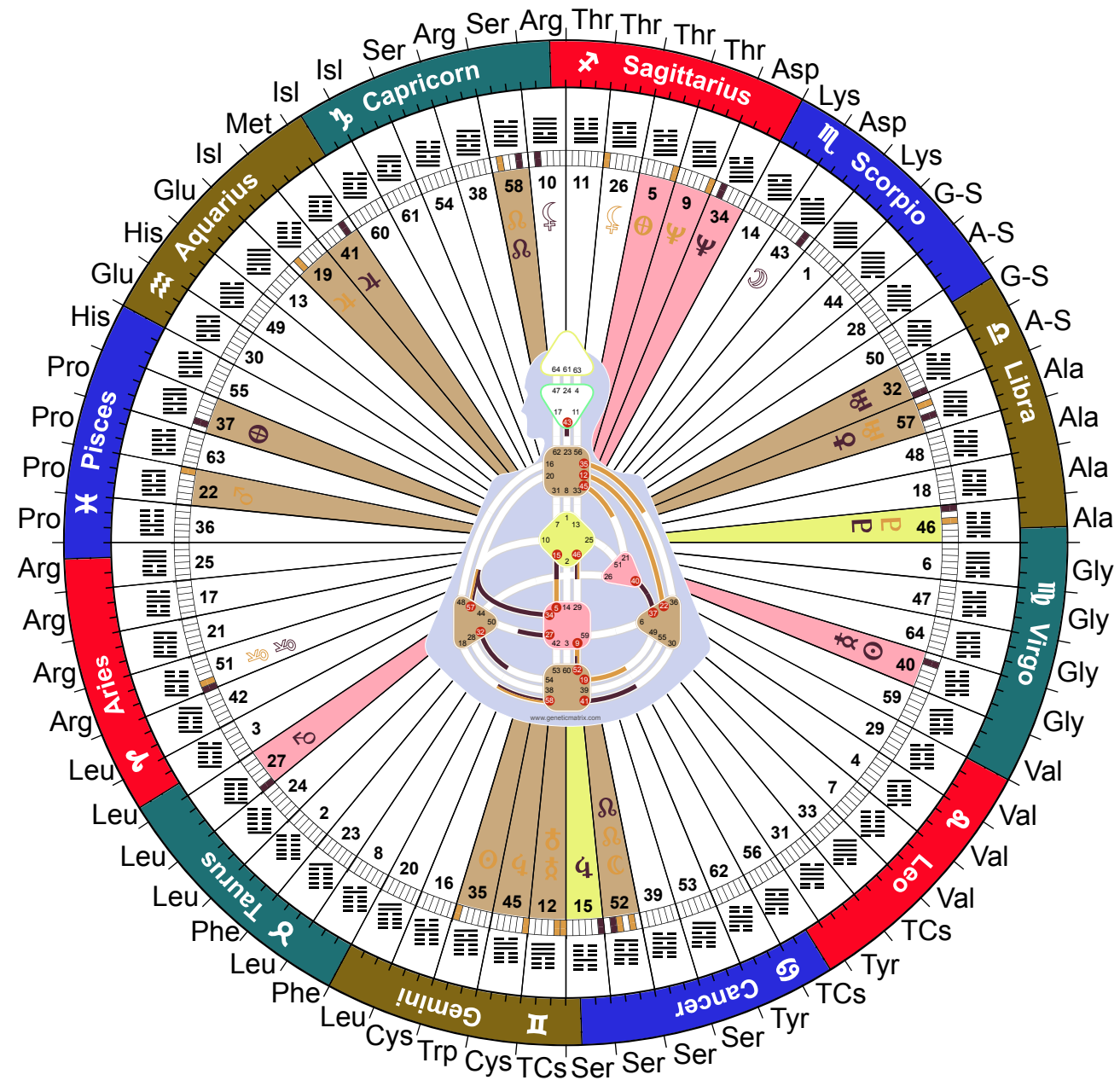
Fragestellung:

.....

.....

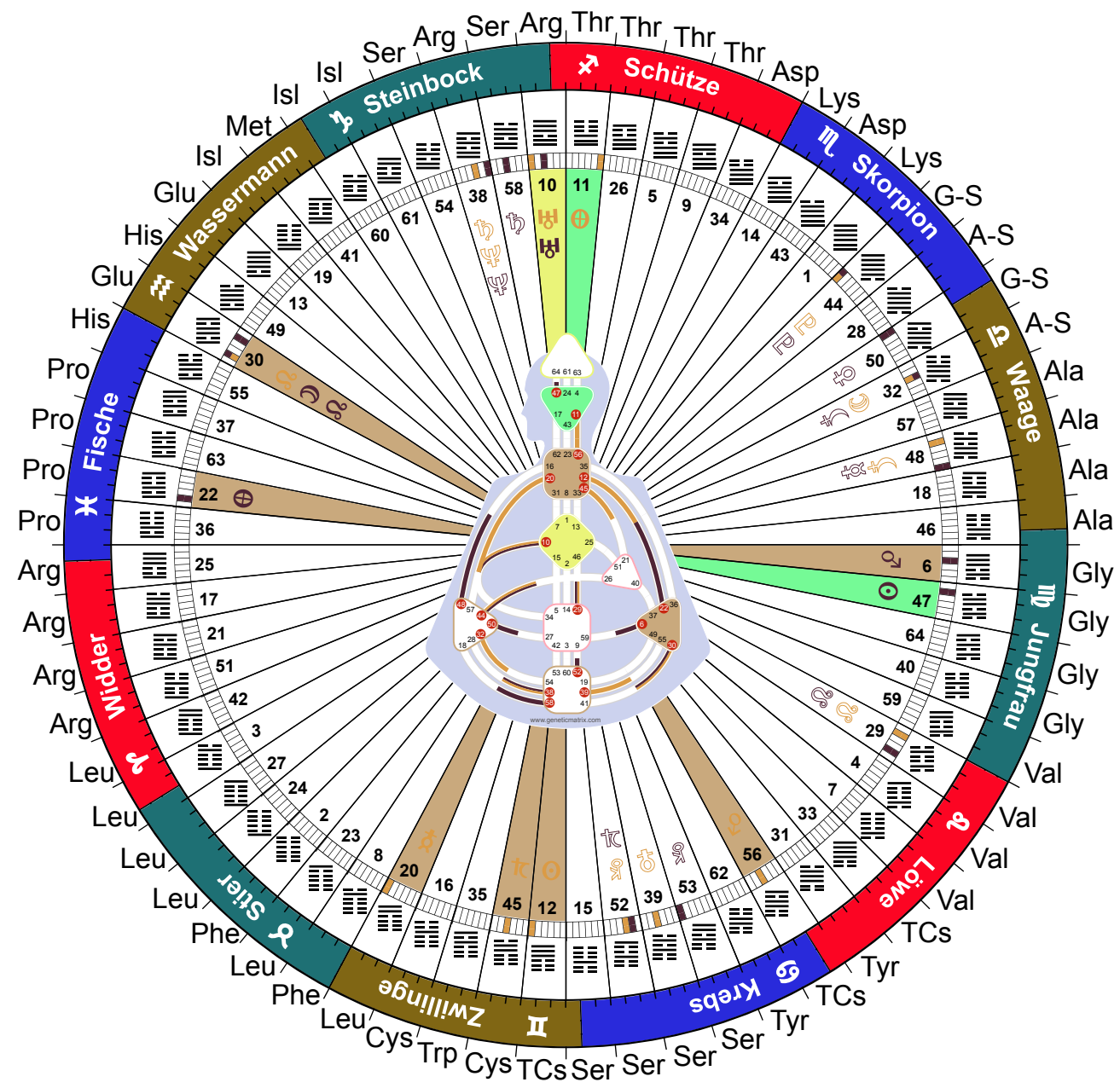
.....

Lösungsansatz:

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features approximately 28 horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

Wichtige Hinweise:

Mandala 5 - Übung



Wichtige Hinweise:

Fragestellung:

.....

.....

.....

Lösungsansatz:

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three lines (top, middle, bottom) to guide letter height and placement. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a template for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

