

**VLUG Verein Leben und Gesundheit
durch Energiearbeit**

eingetragener Verein
Schulgasse 63, 1180 Wien
Telefon+43 1 408 54 55
Mobil +43 664 336 11 76
office@vlug.at
www.vlug.at



**Empfohlene Selbstanwendungsmöglichkeiten
aus dem Buch „Die Grundlagen der Pranaheilung“ Koha Verlag**

manuelle Selbstbehandlung

Fernbehandlung

Prana-Atmungsbehandlung (Chakra-Atmung Buch Seite 158) (Porenatmung Buch Seite 156)

rasche Regeneration bei körperlicher oder mentaler Erschöpfung („Dom“) (Buch Seite 162)

Luft-, Baum- Erd-, Sonnenprana bewusst aufnehmen (Buch Seite 166)

Zunge am Gaumen

Salzwasserbad

Ginseng

Körperübungen

2-Herz-Meditation (Buch Seite 206)

Selbsteilungs-Meditation (Buch Seite 160)

Gebet (Buch Seite 172)

Anrufung eines Heilengels (Buch Seite 178)

Affirmation (Buch Seite 177)

gesunde Ernährung (KEIN SCHWEINEFLEISCH, AAL, WELS, noch besser ganz VEGETARISCH)

Nicht oder nur mäßig rauchen und / oder Alkohol konsumieren

Reinigung von Räumen, Schmuck, Gegenständen

Räuchern

OM

Persönlichkeitsbildung / Die 5 Tugenden (Buch Seite 220)

- Liebevolle Freundlichkeit

- Großzügigkeit

- Ehrlichkeit

- Zielstrebigkeit & Durchhaltevermögen

- Mäßigung

- Innere Besinnung & feste Willensentscheidung (Buch Seite 224)

- Neutralisieren von negativem Karma (Buch Seite 170)

Lichtkugel zum Reinigen und Energetisieren (Buch Seite 183)

Freisetzung von kranker Energie (Ablenkung) (Buch Seite 175)

Vergebungsmeditation

Energetisiertes Wasser (Sonnenprana)

Die sechs heilenden Tao-Laute (Buch Seite 157)

Leber (Hsü) - Zunge hinter den unteren Schneidezähnen

Herz (Ho) - Mund weit offen, starkes Ausblasen

Milz (Hu) - Lippen bilden runde Öffnung und nach vorne geschürzt

Lunge (Shö) - Zunge hinter den oberen Schneidezähnen

Niere (Tschui) - Lippen leicht geschlossen, Rachen schwingt mit

Magen (Hsi) - Mundwinkel weit nach außen ziehen, Zähne zusammenbeißen, I deutlich

Vitalitäts-Chakras

- Solar Plexus

- Milz

- Nabel

- Wurzel