

3 PUNKTE FÜR RUHE, ERDUNG & INNERE BALANCE

Ein ruhiger Einstieg in die punktgenaue Akupressur

Schön, dass du da bist.

Nimm dir einen Moment Zeit – für deinen Körper, dein Nervensystem und einen kleinen Reset im Alltag.

In diesem Mini-Kapitel lernst du drei Punkte kennen, die dir dabei helfen können:

- innerlich ruhiger zu werden,
- deine Atmung zu entspannen,
- wieder mehr bei dir anzukommen,
- klare, weiche Präsenz zu entwickeln.

Die Übungen sind **sanft, sofort anwendbar** und brauchen kein Vorwissen.

Das erwartet dich in diesem Freebie:

- 3 kraftvolle Punkte für Ruhe & Erdung
- klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- eine Mini-Routine für den Alltag
- eine kleine Reflexion für innere Orientierung
- ein kurzer Embodiment-Impuls für dein Nervensystem



Guido Brockmeyer - Heilpraktiker

Ziel: Du kannst diese Punkte direkt anwenden – ohne Vorwissen – und erste positive Effekte direkt spüren.

Diese drei Punkte sind kein Programm.

Sie sind ein **erster Kontakt** mit Akupressur – so, wie ich sie in meiner Praxis und im Kurs vermittele: ruhig, präzise und ohne Druck.

Es geht hier nicht darum, „etwas zu erreichen“, sondern darum, **wahrzunehmen**, wie dein Körper auf gezielte Berührung reagiert.

Erster Punkt **Yintang** das „dritte Auge“

Dieser Punkt liegt zwischen Deinen Augenbrauen, etwas oberhalb der Nasenwurzel.

Yin Tang kann das Denken beruhigen, innere Weite schaffen, Spannungsdruck im Kopf reduzieren und emotionale Unruhe absenken.

Er ist einer der stärksten Punkte, um innere Klarheit und Stille einzuladen.

Akupressur Anwendung:

mit Zeigefinger oder Mittelfinger sanfte, kleine kreisende Bewegung.

1 Minute reicht oft schon. Viele Menschen spüren hier sehr schnell ein Loslassen.



www.punktgenau-akupressur.de

Auszug zur Punktkarte von Yintang, was übersetzt bedeutet: „Halle der Impressionen“.

Ein sanfter, aber kraftvoll wirkender Extra-Punkt zur Beruhigung des Geistes, Lösung von Spannungen und Klärung der Sinne.

🔍 Lokalisation

Wo findest du Yintang?

Yintang liegt auf der Stirn, genau in der Mitte zwischen den Augenbrauen.

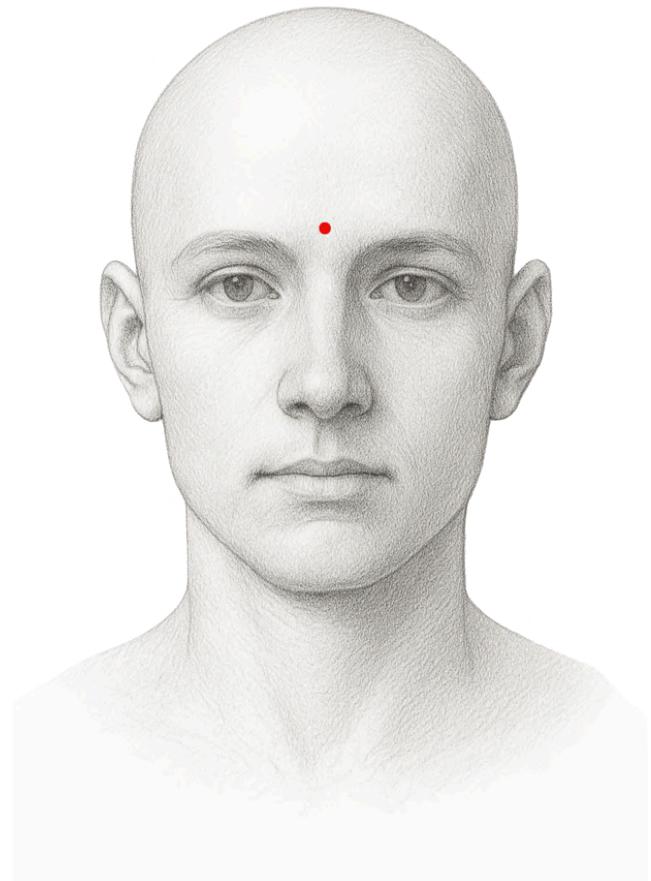
💡 Tast-Tipp:

Lege einen Finger zwischen die Augenbrauen und spüre die kleine Mulde oder den weichen Bereich – dort findest du Yintang.

Besonders wirksam bei geschlossenen Augen und tiefer, ruhiger Atmung – 1–3 Minuten.

Auch als Teil einer Entspannungs- oder Meditationseinheit sehr geeignet.

Im vollständigen Kurs lernst du, wie dieser Punkt mit anderen kombiniert wird – abhängig von Situation, Tagesform und Ziel.



www.punktgenau-akupressur.de

Zweiter Punkt **Perikard 6 – Neiguan**

Der Punkt der Zentrierung & Herzruhe (Perikardmeridian)

Pe6 findest Du drei Finger breit unter der Handgelenksfalte, auf der Innenseite des Unterarms, zwischen den beiden Sehnen.

Dieser Punkt verbindet Körper & Emotion.

Er wirkt bei Stress, Nervosität, Übelkeit, Herzklopfen oder wenn innere Unruhe den Körper „flutet“.

Akupressur Anwendung:

sanft halten, ruhiger gleichmäßiger Druck, 60–120 Sekunden.

Das ist ein echter Alltagshelfer.

Viele Menschen nutzen Pe6 auf Reisen – Zug, Flug, Auto.

Im vollständigen Kurs lernst du, wie dieser Punkt mit anderen kombiniert wird – abhängig von Situation, Tagesform und Ziel.



www.punktgenau-akupressur.de

Auszug zur Punktkarte von Perikard 6, Neiguan, was übersetzt bedeutet: „Inneres Tor“.

Ein zentraler Punkt, der Herz, Geist und Magen harmonisiert – und in der Akupressur auch bei Reisekrankheit oder Übelkeit weltbekannt ist.

🔍 Lokalisation

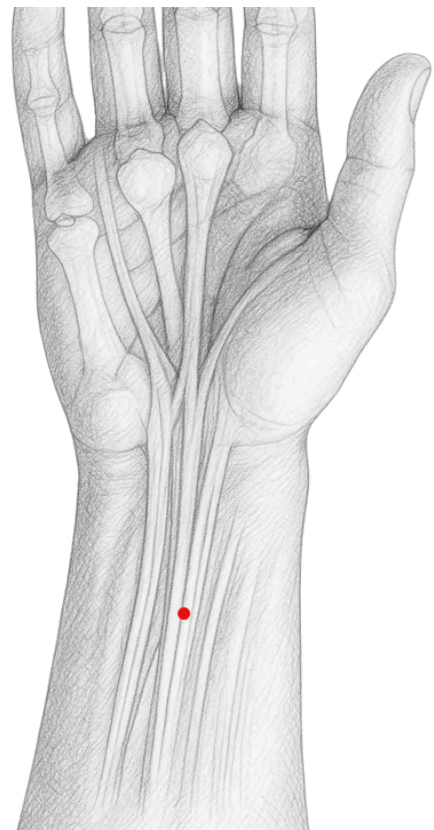
Wo findest du Pe6?

Pe 6 liegt an der Innenseite des Unterarms, zwei Cun oberhalb der Handgelenksfalte, zwischen den Sehnen des Musculus palmaris longus und Musculus flexor carpi radialis.

💡 Tast-Tipp:

Lege drei quer übereinanderliegende Finger von der Handgelenksfalte aus nach oben. Direkt zwischen den beiden tastbaren Sehnen befindet sich Pe6.

Auch spezielle Akupressurbänder nutzen diesen Punkt, um Übelkeit vorzubeugen.



www.punktgenau-akupressur.de

Dritter Punkt Ni 1 – Yongquan

Ort der Erdung, Sammlung, Absenkung (Nierenmeridian)

Dieser Punkt befindet sich auf der Fußsohle, im vorderen Drittel, dort wo sich beim Auftreten eine leichte Mulde bildet.

Wenn Du hier sanft kreist oder einen angenehmen gleichmäßigen Druck setzt – entsteht oft sehr schnell ein Gefühl von „ich komme wieder in mir an“.

Ni 1 hilft besonders dann, wenn zuviel oben im Kopf ist.

Wenn Gedanken rasen.

Wenn Körper und Geist sich nicht verbunden anfühlen.

Akupressur Anwendung:

mit dem Daumen sanft kreisen → 1–2 Minuten pro Seite.

Atme ganz normal weiter.

Spüre nur den Kontakt.

Im vollständigen Kurs lernst du, wie dieser Punkt mit anderen kombiniert wird – abhängig von Situation, Tagesform und Ziel.



www.punktgenau-akupressur.de

Auszug aus der Punktkarte von Niere 1, Yongquan, was übersetzt bedeutet: „Sprudelnde Quelle“.

Der Name beschreibt sehr schön die aufsteigende Energie dieses Punktes – wie Wasser, das aus einer Quelle entspringt.

Lokalisation

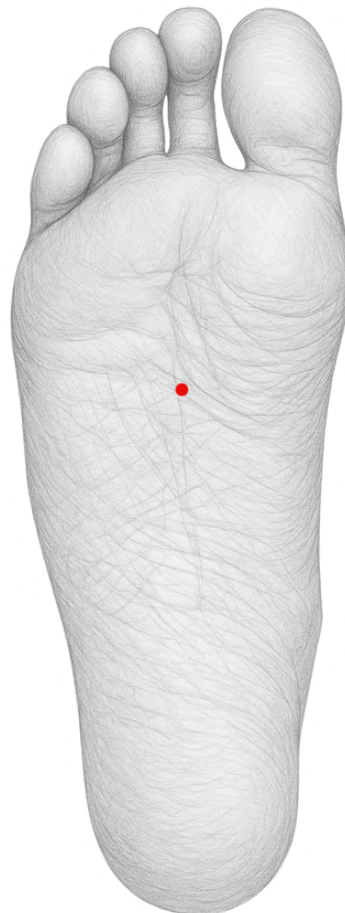
Wo findest du Ni1?

Ni 1 liegt an der Fußsohle, im vorderen Drittel, zwischen zweitem und drittem Zehenballen, in einer kleinen Vertiefung, die sichtbar wird, wenn die Zehen leicht nach unten gebeugt werden.

Tast-Tipp:

Setze dich bequem hin, beuge leicht die Zehen – in der dadurch entstehenden Mulde, etwa ein Drittel der Fußlänge von den Zehen aus gemessen, findest du Ni 1.

Zur Erdung kann auch die bewusste Vorstellung helfen, wie Energie aus dem Kopf über diesen Punkt in die Erde abgeleitet wird.



www.punktgenau-akupressur.de

Mini-Routine – In 2 Minuten wieder bei dir ankommen

Viele Menschen arbeiten mit einzelnen Punkten. Nachhaltige Wirkung entsteht jedoch nicht durch Menge, sondern durch **Reihenfolge, Wahrnehmung und Wiederholung**. Die folgende Mini-Routine ist ein Beispiel dafür.

Schnelle Anleitung:

1. **Yintang – klärt & beruhigt den Kopf (30–60 Sek.)**
2. **Perikard 6 – Weite & Ruhe im Brustraum (30–60 Sek.)**
3. **Niere 1 – Erdung & Stabilität (30–60 Sek.)**

Wirkung:

- klare Gedanken
- ruhiger Atem
- mehr Körpergefühl
- sofortige Selbstregulation

Hinweis zur sicheren Anwendung

Klarer, kurzer Sicherheitsteil:

- keine Nadeln, reine Akupressur
- sofort abbrechen, wenn es unangenehm ist
- nicht auf offenen Wunden anwenden
- bei Unsicherheit Fachperson kontaktieren



www.punktgenau-akupressur.de

kleine Embodiment Sequenz (du kannst das sofort machen)

setze zuerst die Berührung auf Ni 1 (beide Füße)
dann geh nach oben zu Yin Tang
und schließe mit P6

Diese Reihenfolge bringt Dich vom Boden → in den Kopf → ins Herzsystem.

Sie ist wie ein kleiner Reset.
Sie braucht keine Vorbereitung.
Sie darf leicht sein.

Reflexion

Welcher der drei Punkte hat sich für Dich am stärksten spürbar angefühlt?

Möchtest Du diesen einen als „Ankerpunkt“ für diese Woche wählen?

Schreib ihn Dir kurz auf.



www.punktgenau-akupressur.de

Ein abschließender Impuls

Stell Dir vor:

jeder dieser drei Punkte ist wie ein kleiner Schalter im System.

Du brauchst nicht viel.

Nur Berührung.

Nur Präsenz.

Ein kleiner Impuls – und Dein Körper erinnert sich wieder, wie Regulation geht.

Du musst das nicht erzwingen.

Du musst nicht kämpfen.

Du musst nur Kontakt aufnehmen.

Heute hast Du die ersten Schritte gemacht.

Und genau so beginnt dieser Weg:

klein, sanft, präzise – und erstaunlich wirksam.



www.punktgenau-akupressur.de

Möchtest du die 33 wichtigsten Punkte sicher finden und intuitiv anwenden?

Wenn du Akupressur nicht nur anwenden, sondern verstehen und sicher vertiefen möchtest, habe ich dafür den Onlinekurs „Punktgenau Akupressur“ entwickelt.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die selbstständig lernen möchten – ohne Heilsversprechen, ohne Eile, ohne Druck.

Du findest dort klare Videoanleitungen, strukturierte Punktekarten und einen ruhigen Aufbau, der dich Schritt für Schritt begleitet.

Zum Onlinekurs

„Ich wünsche dir viel Freude mit den Punkten – und viele achtsame Momente mit dir selbst.“ — Guido Brockmeyer



www.punktgenau-akupressur.de



Hinweis & Haftungsausschluss

Dieses Kursmaterial dient der **Selbsthilfe und Gesundheitsbildung**.

Es ersetzt **keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung**.

Alle Übungen erfolgen **eigenverantwortlich** und mit **Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper**.

Bitte keine Anwendung bei:

- **Schwangerschaft** (insbesondere keine Stimulation von Mi 6, Di 4, Gb 21)
- **Fieber, akuten Infekten** oder unklaren akuten Schmerzen
- **Blutgerinnungsstörungen** oder Einnahme starker Blutverdünner
- **Offenen Wunden, Hautinfektionen, Narben oder ausgeprägten Varizen (Krampfadern)**
- **Unsicherheit über Diagnose oder anatomische Strukturen**

Akupressur:

- Nur **angenehmen, sanften Druck** ausüben.
- Bei Schmerz, Schwindel, Übelkeit oder Taubheitsgefühl sofort beenden.

Akupunktur (nur bei Erfahrung und Qualifikation):

- **Sterile Einmalnadeln**, sauberes Umfeld, sichere Entsorgung.
- Keine Nadelung in entzündeten Bereichen oder über großen Gefäßen.
- **Nicht anwenden** bei Schwangerschaft, Fieber oder auf sensiblen Körperregionen.
- Bei anhaltender Reaktion → **Behandlung abbrechen und ärztlichen Rat einholen**.

Grundsatz:

Wenn du unsicher bist, wähle immer **Akupressur statt Akupunktur**.

Heilung braucht Bewusstsein – **nicht Intensität, sondern Achtsamkeit**.