



Selbstheilung

Johannes Gansterer

Eine Anleitung um das Karpaltunnelsyndrom,
den Tennisarm, Golfarm und kribbelnde, taube
bzw. eingeschlafene Arme und Hände
oder Finger selbst zu heilen.



© 2014 www.karpaltunnelsyndrom.cc



Selbstheilung

Eine Anleitung um das Karpaltunnelsyndrom, den Tennisarm, Golfarm und kribbelnde, taube bzw. eingeschlafene Arme und Hände oder Finger selbst zu heilen.

Johannes Gansterer

Copyright Hinweis

Copyright ©2014www.johannesgansterer.info – Johannes Gansterer

Alle Rechte vorbehalten.

Der gesamte Inhalt dieses E-Books und des Videos, das heißtt: alle Texte, Symbole, das Layout und die Fotos bzw. Bilder unterliegen dem Urheberrecht des Autors und Verfassers Johannes Gansterer. Dieses Übungsprogramm darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Zustimmung des Autors kopiert oder weiterverkauft bzw. gegeben werden. Wenn jedoch jemand in Deinem Umfeld dieselben Probleme hat ist es natürlich im Sinne der Heilung dass auch all jene Menschen zu diesem Wissen gelangen. Das heißtt: Du kannst es gerne jenen Betroffenen weitergeben :-)! Ich freue mich aber natürlich über jede Empfehlung auf meine Webseiten (wie z. Bsp.: www.karpaltunnelsyndrom.cc). Wenn hierzu noch Fragen sind, nimm bitte Kontakt mit mir auf: mail@johannesgansterer.info

Johannes Gansterer

Inhaltsverzeichnis

[Selbstheilung: die richtige Einstellung zur Heilung - was mental und geistig zu beachten ist](#)

[Übung zur geistigen Selbstheilung: eine Heilmeditation - für alle Probleme und Beschwerden anwendbar](#)

[Übungen für den Körper: der Übungsablauf für die Finger, die Hände und für die Arme: Öffnen und Dehnen aller Gelenke und Bahnen von den Fingern bis zur Schulter](#)

[Übungen für den Körper: Wie Dudie Halswirbelsäule schonend und sanft mit ganz einfachen Bewegungen regulierst](#)

[Tipps](#)

[Öl Salz Kur](#)

[Akupressur](#)

[Bücher und Links](#)

Zugang Memberbereich

Da Du die Version OHNE den zusätzlichen Zugang zum Mitgliederbereich (der kompletten Anleitung auf Video online) gekauft hast findest Du die gesamte Anleitung Schritt für Schritt in diesem Buch. Falls Du noch Fragen hast, kannst Du mich gerne über meine Webseite kontaktieren.

www.johannesgansterer.info/

Selbstheilung

Als erstes und dazu wichtigstes:

Du bist der Chef - du selbst entscheidest ob etwas heilen kann oder nicht. Also sage (und entscheide Dich wirklich vom Herzen) als erstes ganz bewusst und entschieden JA zu Deiner Heilung:

Und da vielleicht oder sogar wahrscheinlich der andere Arm oder eventuell ein anderes Körperteil in vollkommener Harmonie ist, kannst Du Dir sicher gut vorstellen, wie es wäre bzw. ist, wenn der taube Teil „normal“ wäre. Übertrage einfach Dein Gefühl der gesunden Seite auf die Betroffene. Ich wende dieses Vorgehen auch in meinen Behandlungen an und habe festgestellt dass es ausgezeichnet funktioniert. Du brauchst diesem Prozess nur zu vertrauen! Stell Dir dies möglichst bildhaft und lebendig vor. Fühle richtig, wie Dein Arm (bzw. Deine Finger) frei von jeglicher Blockade und allen Schmerzen sind, fühle wie gut es Dir dabei geht. Wiederhole diese Vorstellung so oft wie es geht. Dies kann man sehr gut in den Alltag einbauen. Je besser Du darin bist, desto schneller ist alles wieder gut!

Natürlich kann man dies auf alle anderen Krankheiten und Blockaden umlegen.