



INNER CODE
SYSTEMS

★ ★ ★ ★ ★
VERSTEHEN. SPÜREN. HANDELN.

GRIFFE

DIE KUNST DER HEILENDEN BERÜHRUNG



Jeder Griff ist mehr als eine Technik.
Er ist eine Einladung an Körper, Geist und Seele, loszulassen und zu heilen.

01 STREICHUNG

Verbindung & Entspannung



- Sanfte, fließende Bewegungen
- Fördert Entspannung und Vertrauen
- Verbindet Gebende und Empfangende
- Beruhigt das Nervensystem

02 KNETUNG

Lösen & Durchblutung



- Hebt und rollt das Gewebe
- Löst Verspannungen und Blockaden
- Regt die Durchblutung an
- Bringt neue Energie in den Körper

03 DRUCKKREIS

Tiefe & Zentrierung



- Kreisender Druck in die Tiefe
- Löst tiefe Spannungen
- Fördert innere Zentrierung
- Unterstützt den Energiefluss

04 FRIKTION

Lösen & Aktivieren



- Gezielte Reibung mit den Fingern
- Löst tiefe Verklebungen
- Aktiviert das Gewebe
- Fördert Beweglichkeit und Heilung

05 DEHNUNG

Öffnung & Weite



- Sanfte Dehnungen öffnen den Körper
- Lösen Faszien und Spannungen
- Schafft Weite und Leichtigkeit
- Unterstützt natürliche Beweglichkeit

06 HALTUNG & ABSCHLUSS

Ankommen & Integration



- Bewusstes Halten und Ankommen
- Integration der Berührung
- Gibt Sicherheit und Geborgenheit
- Lässt die Wirkung nachklingen



DEINE HÄNDE SIND EIN WERKZEUG DER LIEBE.

Berühre mit Achtsamkeit, führe mit Intuition
und lasse Heilung geschehen.



MIT HERZ



MIT ACHTSAMKEIT



MIT PRÄSENZ



MIT WIRKUNG