

Harald Wally

WALLIEREN®

der Entwickler
der
Wallieren® Methode

3 Schritte
zu
deiner
ganzheitlichen
Gesundheit



Schritt eins

MANUELLE

WALLIEREN®

LYMPHDRAINAGE

- Du möchtest deine Schwellungen und Verhärtungen los werden?
- Im Gesicht und im Nacken?
- Am Bauch und an den Beinen?



Das geht ganz

leicht durch die Aktivierung der körpereigenen Entgiftung, dem Lymphsystem! Es ist das allerfeinste und wichtigste Reinigungssystem unseres Körpers. Denn jeden Tag steht Entgiften und Entleeren an!

Ich lege für dich die Grundlage, du machst täglich weiter, so ganz nebenbei im Alltag.



**Legen Sie Ihre leicht gebeugten
Fingerbeeren in Ihre Schlüsselbeingruben
zwischen Schlüsselbein und Hals
für 3 Minuten 12 mal pro Tag im Liegen,
Sitzen oder sogar im Stehen!
Beste Zeiten sind vor dem Einschlafen
und vor dem Aufstehen, während des
Duschens, während des „Stuhlens“,
in jeder „Nachdenkphase“!
Während des Öffnen der Schleusen fließt
das angestaute Lymphwasser aus dem
Bindegewebe durch diese Schleusen ab -
die meisten Wasseransammlungen finden
Sie am Hals, an der Rückseite des
Oberarms,
am Bauch, am Po, an Innen- und
Aussenseite der Beine und am Fußrücken
-
oft als Cellulite bezeichnet
Das ist der Beginn der Lösung!**

Schritt zwei

WALLIEREN® FUSSREFLEX- ZONEN- MASSAGE

- + Du möchtest ein Leben lang gut zu Fuß sein?
- + Du möchtest besser stehen?
- + Du möchtest leichter gehen und stehen?



Eine Wallieren® Fussreflexzonenbehandlung bringt Erleichterung und wirkt sich nicht nur auf deine Füße, sondern auf den ganzen Körper aus.

Du bleibst dann dran und integrierst eine Übung in deinen Alltag, ganz nebenbei



Ausgangsposition:

so sollen deine Füße ausschauen:

gerade Zehen führen zu freiem Nacken, aufrechte Haltung, befreites Denken und Handeln, ...



1. Übung

**linker Großzehe über
rechte Großzehe und
leichtes**

**Auseinanderziehen für
1 Minute**



2. Übung:

**rechts über links für 1
Minute**

12 mal am Tag

immer auf harter

**Unterlage im Sitzen oder
Stehen**

**während des Duschens oder „Stuhlens“ (Toilette), während des
Frühstücks, während der Fußbäder,**

**besser am Abend nach der harten Arbeit, funktioniert auch mit
Socken oder Stümpfen**

**vor dem Schuheanziehen und nach dem Schuheausrücken; im
„Büro“ ohne Schuhe,**

den „Zug“ oder Intensität beibehalten! Hände bleiben frei!!!

Schritt drei

WALLIEREN®

NACKEN- MASSAGE

- Du möchtest einen freien Kopf?
- Du möchtest deine Kopfschmerzen los werden?
- Oder gar deiner Migräne ade` sagen?



Dann ist die spezielle Wallieren®- Kopfmassage der Weg dorthin! Ein freier Kopf führt zu freiem Handeln in allen Bereichen. Und erleichtert alle Tätigkeiten!

Auch hier: Ein leicht durchführbarer Handgriff, ein paar mal am Tag zwischendurch, führt dich weiter, natürlich wieder ganz nebenbei...

WALLIEREN®
NACKEN
MASSAGE

FREIER KOPF
UND
FREIER NACKEN

mit beiden Zeige- oder Mittelfingern oder
Daumen jeweils
G20 (Gallenblasen-Meridian Nummer 20)
drücken mit 50%
Intensität (es darf kein Schmerz
entstehen!) oder
Pumpgriff (bei gleichbleibender
Berührung wechseln
zwischen 10% und 50% Druck) oder
kreisende
Bewegung über links oder rechts, je nach
Befinden für 1 Minute bei aufrechter
Haltung
Im Sitzen oder Stehen
danach B10 (Blase-Meridian Nummer 10)
bei LG16 rechter Finger über linken Finger
20 mal pro Tag
20 Minuten pro Tag, die Ihr Leben
„druckvoll“ für immer
verändern!

**EIN
SEHR
ZUFRIEDENER
KUNDE**

