

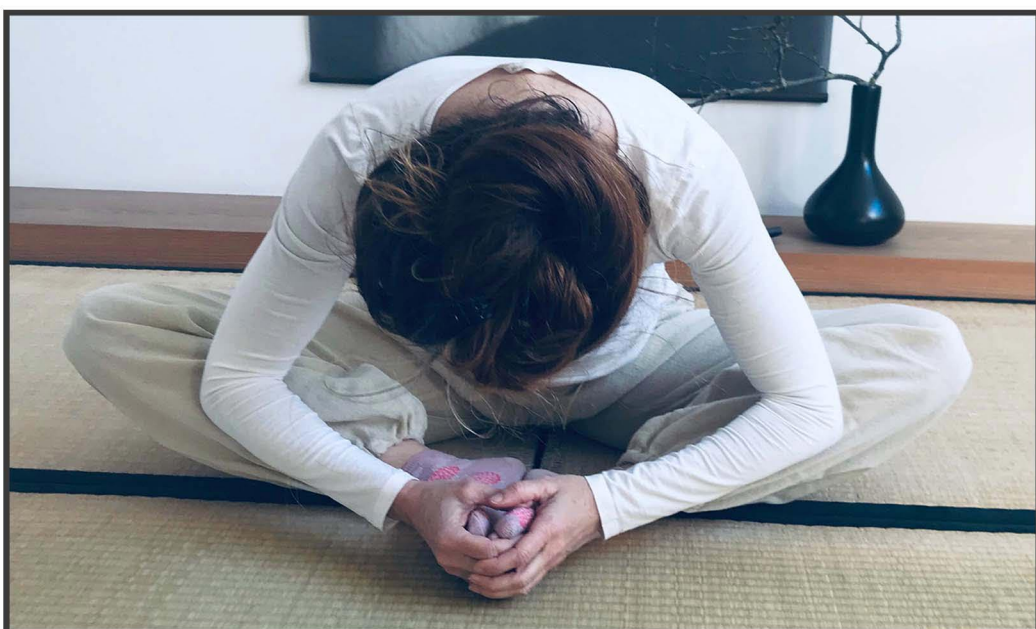
# Meridian Übungen



**Metall Lungen-Dickdarm**  
Das Immunsystem und die Atemwege kräftigen



**Erde Magen-Milz**  
Die eigene Mitte zu finden und geerdet zu bleiben



**Feuer Herz-Dünndarm**  
Das eigene Wesen zu stärken und in sich zu ruhen



**Wasser Blase-Niere**  
Ängste zu bekämpfen und Vertrauen zu finden



**Feuer Perikard-Dreifacherwärmer**  
Schutz für das Herz und um sich mitteilen zu können



**Holz Gallenblase-Leber**  
Angespanntheit zu lösen und beweglich zu bleiben