

A close-up photograph of a hand holding a white ceramic mug. The hand is wearing a teal ring on the ring finger and a gold ring on the middle finger. The background is a soft, out-of-focus light green. The text is overlaid on the left side of the image.

Lynn Rappich | Impulse & Balance

# Energie in Bewegung.

Deine Quelle für Kraft, Fokus &  
Klarheit im Unternehmen.





# Diese Lunch Break ist dein Raum, um:

deinen Kopf  
zu befreien

Verspannungen  
zu lösen

dein Energielevel zu  
stabilisieren



Mit neuen Impulsen, mehr Fokus und Klarheit zurück in deinen Alltag.





Die beste Unterstützung, die wir bekommen können, ist die, die wir uns selbst geben.



Kein Außen kann dir das geben, was du in dir selbst aktivieren kannst:



deine...

Selbstverantwortung

Selbstregulation

Selbsteilungskraft





Wie fühlt sich dein Körper gerade an –  
eher wach oder eher müde?

Wo in deinem Körper nimmst du Spannung  
oder Enge wahr?

Wie bewusst ist dir dein Atem in diesem  
Moment?

Wie klar ist dein Kopf – eher sortiert  
oder eher diffus?

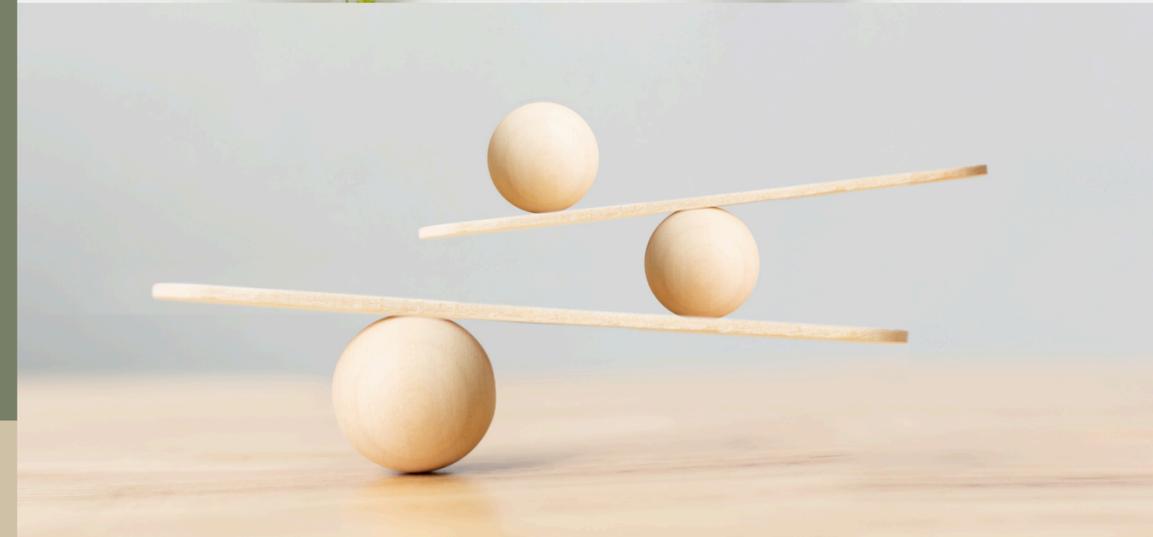
Wann hast du das letzte Mal bewusst  
innegehalten?



# Dein Körper als Schlüssel



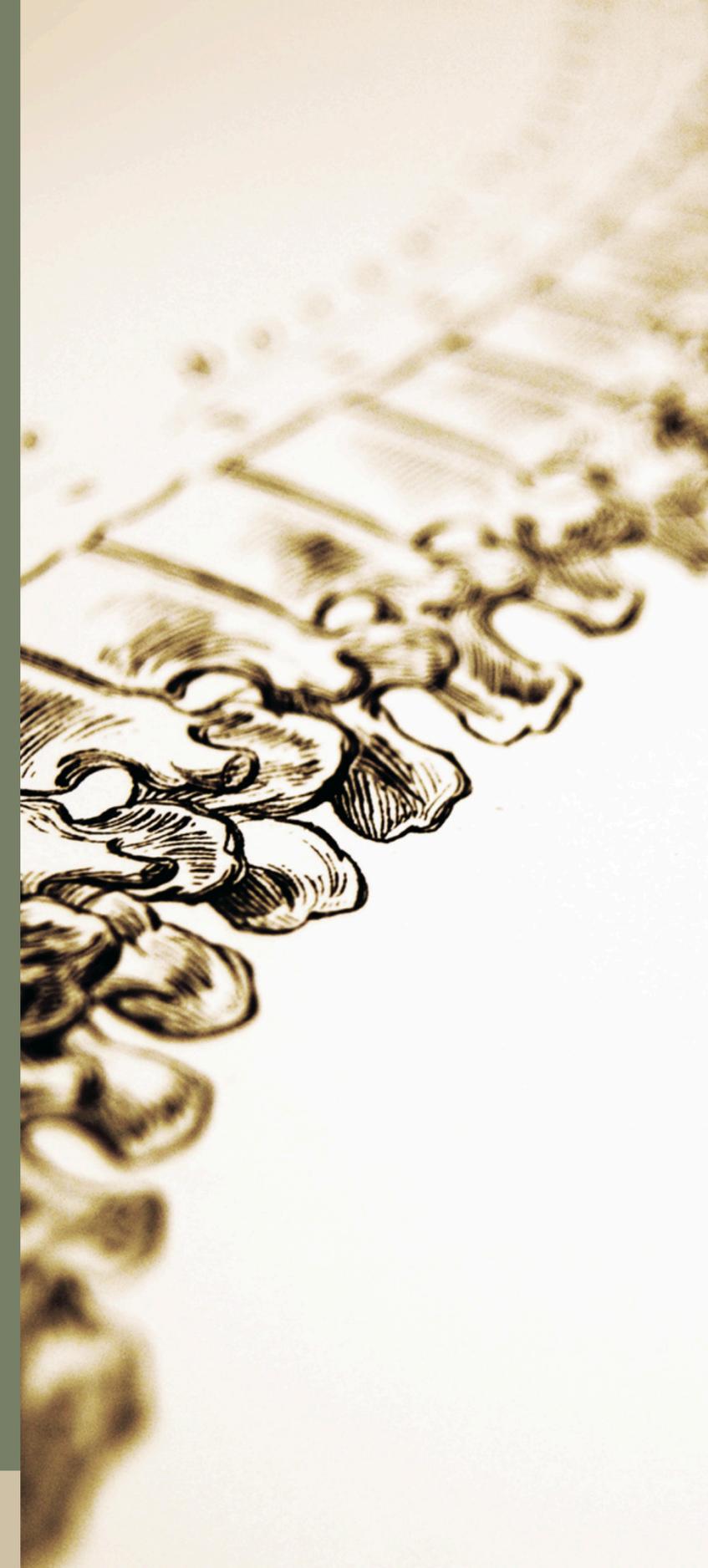
- **Wirbelsäule** – deine innere Aufrichtung
- **Atmung** – dein innerer Raum
- **Energiehaushalt** – dein Gleichgewicht



# Wirbelsäule – Beweglichkeit & innere Aufrichtung

## Die **7** Grundbewegungsmuster des Menschen

■ evolutionär verankerte Muster, die uns unterstützen, **effizient**, **stabil** und **dynamisch** zu bleiben.



# Grundbewegungsmuster des Menschen

## Squats

Kniebeuge, die Bein- und Gesäßmuskulatur stärkt.

## Lunges

Ausfallschritte in alle Himmelsrichtungen, um uns fortzubewegen

## Bending

Beuge - und Streckbewegung - vor allem im Hüftbereich -

## Pull

Zugbewegungen in alle Richtungen

## Push

Schiebebewegungen in alle Richtungen

## Rotation

für die Beweglichkeit im Rumpf & Nährstoffversorgung der Wirbelsäule

## Locomotion

Fortbewegung, alle Muster im Krabbeln, Gehen, Kriechen, Laufen, Springen - Fortbewegen - vereint



# Atmung – dein innerer Raum & Stressregulator

Langsamkeit verlängert das Leben –  
Tiere, die langsam atmen, leben länger. 🐇🐢

Stress verändert den Atem – der Atem kann  
aber auch den Stress verändern.





# Atmung – Worum geht es?



- Tiefe, sanfte, gleichmäßige Atemmuster

- Zugang zu allen drei Atemräumen (Bauch, Brustkorb, Schlüsselbein)

- Aktivierung der 4 Atemphasen: Einatmung – Pause in Fülle – Ausatmung – Pause in Leere

# Atemübungen

## ■ Ha-Ausatmung

☞ Aktives Ausatmen mit dem Laut „Ha“ – bis ganz leer – loslassen, entlüften, zentrieren

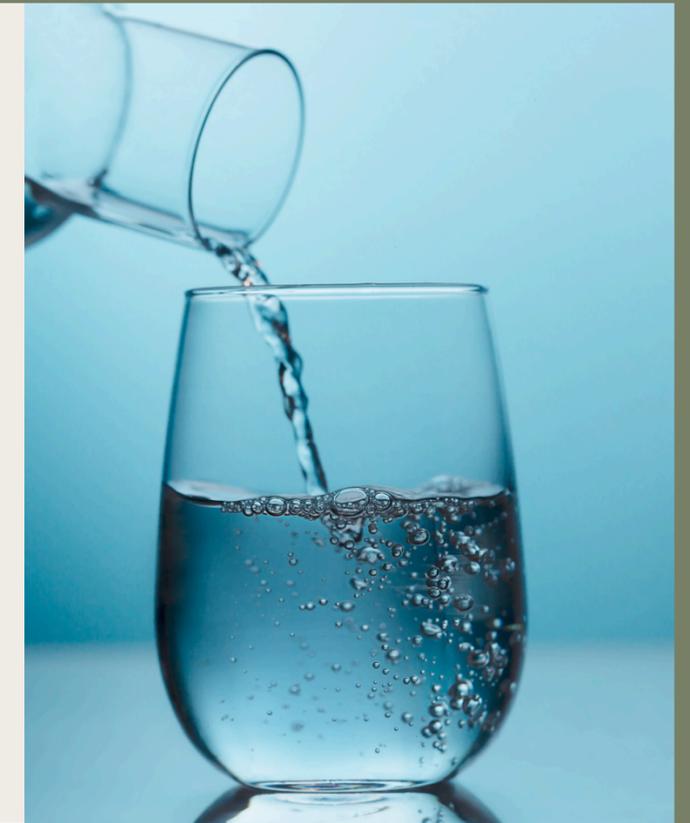


## ■ Volle Atmung (yogische Atmung)

☞ In 3 Zonen atmen:  
Einatmen:  
Bauch → Brust → Schlüsselbein

Ausatmen:  
Schlüsselbein → Brust  
→ Bauch

Hände gerne auflegen.



# Energiesystem – Klarheit & Stabilität durch Energiehygiene



Wann hast du das letzte Mal bewusst deine Energie gereinigt?

**Viele emotionale, mentale und körperliche Erschöpfungszustände hängen mit energetischer Stagnation oder Überladung zusammen.**

# Energiesystem – die Kinesiologie nutzt einfache Techniken, um

- das Gehirn zu aktivieren
- das Energiesystem zu balancieren
- Klarheit im Denken & Fühlen herzustellen





# Übungen Energiesystem – klären, Nervensystem stabilisieren, ausrichten

- Wasser trinken, Wasserpunkt massieren
- Stirn-Hinterkopf halten
- Gehirnpunkte / Raumpunkte / Erdpunkte massieren
- Ohrenenergie aktivieren
- Hook Ups

Zellkommunikation, Gehirnleistung

Denken & fühlen integrieren, Klarheit

Konzentration, Zentrierung, Stabilität

Nervensystem beruhigen

zentriert die Körperenergie, fördert  
Präsenz und Selbstwahrnehmung



Wie fühlst du dich jetzt – körperlich, geistig, emotional?

Was hat sich in deiner Wahrnehmung verschoben?

Was möchtest du mitnehmen in deinen Alltag?



für Dich...

Danke & schön, dass du hier bist.

Lynn Rappich  
Impulse & Balance

[kontakt@lynnrappich.com](mailto:kontakt@lynnrappich.com)

LYNN RAPPICH | IMPULSE & BALANCE

## ÜBUNGEN ZUR SELBSTREGULATION

### WIRBELSÄULE - Bewegung & innere Aufrichtung

<b>SQUATS</b> Kniebeuge, Tiefe Hocke, Stuh-Pose & Göttinnen-Pose Yoga	<b>LUNGES</b> Ausfallschritt nach vorne, hinten, seitlich Tiefer Ausfallschritt, Walking Lunges	<b>BENDING</b> Vorbeugen, Seitliche Oberkörperbeugen, Strecken, Herabschauender Hund
<b>PULL</b> Imaginären Widerstand zur Körpermitte heran ziehen, Arme beugen, Schulterblätter aktiv	<b>PUSH</b> gegen die Wand oder Tisch drücken, Vierfüßlerstand mit gehobenen Knien, Plank	<b>ROTATION</b> Drehbewegungen der Wirbelsäule im Sitzen, Stehen, Liegen
<b>LOCOMOTION</b> Überkreuzbewegungen, Bärenang, Fersengang, Zehengang		

### ATMUNG - Anker & Stressregulator

<b>1 ) HA-AUSATMUNG (FEDER)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Einatmen durch die Nase, aktives Ausatmen mit dem Laut „Ha-Ha-ha-haaaa“ – bis ganz leer – loslassen, entlüften, zentrieren</li></ul>	<b>2 ) VOLLE ATMUNG (GLAS WASSER)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>In 3 Zonen atmen: Einatmen: Bauch Brust Schlüsselbein Ausatmen: Schlüsselbein Brust Bauch</li><li>Aktivierung der 4 Atemphasen: Einatmung - Pause - Ausatmung - Pause</li></ul>
--	---

### ENERGIE - stabilisieren, klären, ausrichten

<b>OHRENERGIE AKTIVIEREN</b> (Nervensystem beruhigen) <ul style="list-style-type: none"><li>Ohren von innen nach außen ausstreichen</li></ul>	<b>HOOK UPS</b> (Energiefluss balancieren, Präsenz & Klarheit) <ul style="list-style-type: none"><li>Arme vor der Brust verschränken, Beine kreuzen</li></ul>	<b>STIRN-HINTERKOPF HALTEN</b> (Stressabbau, Klarheit, Denkblockaden lösen) <ul style="list-style-type: none"><li>Hände auf Stirn und Hinterkopf legen</li></ul>
<b>GEHIRNPUNKTE MASSIEREN</b> (Konzentration) <ul style="list-style-type: none"><li>Hände auf Stirn und Hinterkopf legen</li></ul>	<b>RAUMPUNKTE &amp; ERDPUNKTE MASSIEREN</b> (Zentrierung, Erdung, Stabilität) <ul style="list-style-type: none"><li>eine Hand auf den Bauch, Zeigefinger und Daumen der anderen Hand massieren die Punkte oberhalb der Oberlippe und unterhalb der Unterlippe</li></ul>	

Kontakt: Lynn Rappich / [kontakt@lynnrappich.com](mailto:kontakt@lynnrappich.com) / 01520 528 66 00

LYNN RAPPICH | IMPULSE & BALANCE

## GANZHEITLICHE IMPULSE FÜR DEIN GLEICHGEWICHT

RAUS AUS DEM STRESS - REIN IN DIE KRAFT

Ob selbstständig oder angestellt, mit Verantwortung kommt oft eins: Daueranspannung, körperliche Beschwerden, innere Widerstände, mentale Erschöpfung. Dein System sendet Signale – und du darfst darauf hören.

Meine Behandlungen kombinieren körperorientierte und energetische Methoden, um das zu lösen, was dich innerlich blockiert. Sie helfen dir, deine Selbstregulation zu aktivieren – Für mehr:

**Klarheit im Kopf    Leichtigkeit im Körper    Stabilität im Nervensystem**

### 3 KRAFTVOLLE METHODEN - 1 ZIEL: DEIN GLEICHGEWICHT

<b>1</b> <b>IMPULSBEHANDLUNG NACH DORN</b> Körperliche Entlastung und Aufrichtung	<b>2</b> <b>KINESIOLOGISCHE BALANCE</b> Mentale und emotionale Klarheit	<b>3</b> <b>KIEFERBALANCE R.E.S.E.T.</b> Nervensystem und Stressregulation
 <p>Bei Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, innerer Unruhe, Gelenkthemen, ISG-Problemen</p> <p>Löst tiefstehende Spannungen, aktiviert die natürliche Selbstheilung, freier Energiefluss entlang der Wirbelsäule</p>	 <p>Bei Dauergrübeln, inneren Widerständen, Orientierungslosigkeit und Wagnis (privat &amp; beruflich)</p> <p>Löst mentale Blockaden, Saboteure &amp; tieferliegenden Stress, Neue Kraft &amp; Klarheit für nächste Schritte</p>	 <p>Besonders bei chronischem Stress, Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Unruhe &amp; Schlafproblemen</p> <p>Mehr Entspannung &amp; Klarheit im Kopf, Tiefer Schlaf &amp; besseres Stressmanagement</p>

### ANGEBOTSPAKET:

Inhalte:  
Kinesiologische Balance (2 h)  
Impulsbehandlung nach Dorn (2 h)  
RESET-Kieferbalance (2x 60 min)

In der Regel 3 bzw. 4 Termine (RESET) kombiniert – je nach Thema, Bedarf & Priorität

Invest: 480 € (statt Einzelpreis pro Session 180 €)  
Individuelle Terminabstimmung – innerhalb von 6 bis 8 Wochen  
• Vor Ort in Südwestvorstadt Leipzig

Kontakt: Lynn Rappich / [kontakt@lynnrappich.com](mailto:kontakt@lynnrappich.com) / 01520 528 66 00