



HUMAN DESIGN GESUNDHEITSTYPEN HEILUNGSTRATEGIE SPORTLINIEN

Gesunde Ausrichtung/Gesundheitstypen

6 Heilungsstrategien im Human Design

Ton 1 & 2

Milzgesundheit

Überleben/Intuition

Körperbewusstsein

- 1) Immunsystem/**Geruch**
Riechen an Essen & Menschen
"Riecht Gefahr & Sicherheit"
- 2) Immunsystem/**Geschmack**
Alles probieren, geschmacklos
Mundatmer, Körpergeruch
"Schmeckt Aroma & Bedrohung"

Alternative Medikamente
unterstützen Heilung!

Ton 3 & 4

Mentale Gesundheit

Verstehen/Sehen

Verstandsbewusstsein

- 3) Intelligenz/**externe Sicht**/rechtes Auge
Sehen das Essen, Menschen & Umfeld
Aktion: Strategieentwicklung/
Linke Gehirnhälfte/Muster
- 4) Intelligenz/**interne Sicht**/linkes Auge
Sehen innere Bilder & Erinnerung
Wahrnehmung: Speicherung von Eindrücken/
Rechte Gehirnhälfte/Meditation

Mentale Anker unterstützen Heilung!

Ton 5 & 6

Emotionale Gesundheit

Erfahrungen/Empfindung

Gefühlsbewusstsein

- 5) Innere Gefühle / **Fühlen**
Emotionales Ohr, Feinfühligkeit von
Aura & Energie, Empfinden von
Erfahrungen & Körperabneigung
- 6) Äußere Gefühle / **Haut**
Emotionale & körperliche Berührung
Informationen durch Anfassen,
lichtempfindlich

Homöopathie & Entspannung
unterstützen Heilung!



6 Sportlinien

Weitere Sportaspekte im HD:

Körperaktivität

-> Siehe Variable/Kognition unten links
linke Ausrichtung = aktiv
rechte Ausrichtung = passiv

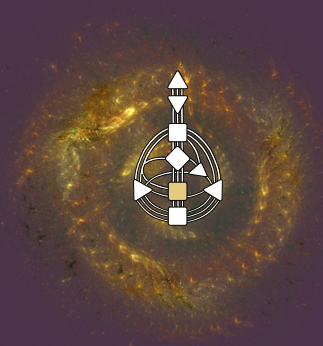
Sakral Energie

-> definiert = Mehr Körperbewegung
-> offen = Körperentspannung

Wurzel Energie

-> definiert = Druck rauslassen
-> offen = Gelassenheit

Körperbewegung & Anwendungen



Sportlinie 1:

- Schwimmen, Gymnastik, Massagen & Osteopathie (Dehnen & Bewegen)
- Knochen/Muskeln/Bänder/Sehnen = Fundament

Sportlinie 3:

- Zyklischer Sport, Trampolin, Seilspringen, Radfahren, Joggen etc. (140/150 Hz)
- Herz-Kreislauf-System

Sportlinie 5:

- Singen, Chanten, Aussprechen (Bewegung durch Schwingung/Vibration der Körperzellen)
- Stimme & Hals

Sportlinie 2:

- Yoga, Tanzen, Pilates & Stretching (Fließende Bewegungen)
- Wirbelsäule & Haltung

Sportlinie 4:

- Atemübungen, Prana, Breathwork (Alle Bewegungen folgen dem Atem)
- Atmung & Lunge

Sportlinie 6:

- Energie-Yoga, QiGong, Wechselatmung, Räuchern, Chakra-Übungen (Bewegung deiner Energie)
- Aura & Energie