

O

Maria Niemann



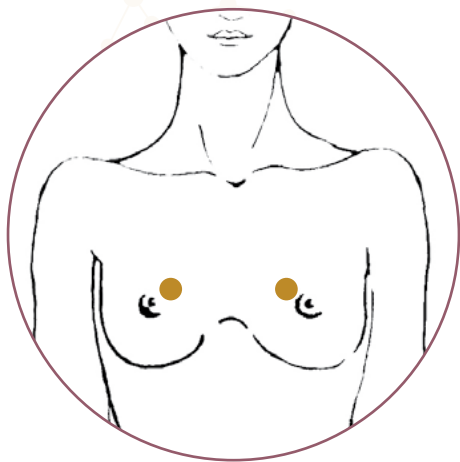
# HEIL PUNKTE

Neue Kraft und Ausrichtung durch  
das Halten von Körperpunkten

Set mit Anleitung und 40 Karten

 Schirner  
Verlag

# NEID



**Ich achte meine Stärken  
und bringe sie zum Ausdruck –**

im Zellbewusstsein, im Zellgedächtnis, in jeder  
Beziehung, auf allen Ebenen, zu allen Zeiten, in  
allen Dimensionen und Inkarnationen.

**JETZT. Danke.**

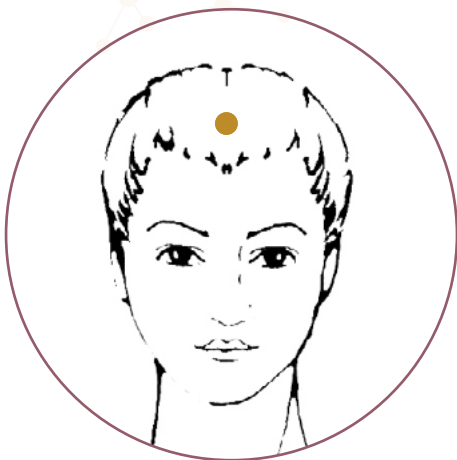
# NEID

Wann immer das Gefühl auftaucht,  
du seiest nicht gut genug,  
alle anderen seien besser

**WIRKUNG:** Wie Eifersucht ist Neid ein verheerendes Gefühl. Denn es hindert uns daran, Freude und Lebendigkeit zu erleben. Jeder Mensch besitzt eine Fülle von Begabungen, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Daher gibt es keinen Grund, neidvoll auf andere zu schauen.

**LINKE HAND:** Daumen und Mittelfinger gespreizt in die Zwischenräume zwischen der 5. und 6. Rippe unter dem Schlüsselbein legen.

# SELBSTHASS



**Ich bin hier, um zu lieben –**

im Zellbewusstsein, im Zellgedächtnis, in jeder  
Beziehung, auf allen Ebenen, zu allen Zeiten, in  
allen Dimensionen und Inkarnationen.

**JETZT. Danke.**

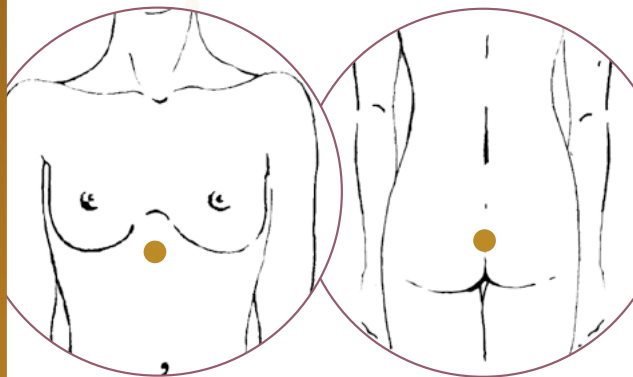
# SELBSTHASS

Immer wenn du dich selbst  
in einer Situation sabotiert hast

**WIRKUNG:** Selbsthass entsteht manchmal aus Angst vor Freude und Liebe. Diese Angst wiederum entsteht, wenn wir uns in unserer Familie nicht erwünscht oder abgelehnt fühlen. Wir nehmen das Leben nicht in der Fülle und Schönheit an, wie es möglich wäre. Selbsthass hat viele Facetten, sodass es manchmal sehr lang dauert, bis man ihn erkennt.

**LINKE HAND:** Den Mittelfinger fünf Fingerbreit über den Haaransatz legen.

# EIGEN- VERANTWORTUNG



**Ich lasse los und habe die Kraft  
und den Mut, ich zu sein.  
Ich nehme die Verantwortung an –**

im Zellbewusstsein, im Zellgedächtnis, in jeder  
Beziehung, auf allen Ebenen, zu allen Zeiten, in  
allen Dimensionen und Inkarnationen.

**JETZT. Danke.**

# EIGEN- VERANTWORTUNG

In Situationen, in denen du nicht klar bist,  
dich trotzig fühlst und andere für  
deine Lage verantwortlich machst

**WIRKUNG:** Diese Heilpunkte gehören zu den wichtigsten im System. Sie bringen Klarheit in jede Situation und fördern das Bewusstsein für die Eigenverantwortung. Manchmal müssen sie in Verbindung mit dem Punkt zur Aufhebung von Trotz gehalten werden. Dann verbirgt sich dahinter die tief sitzende Weigerung, zu sich zu stehen und Verantwortung zu übernehmen.

**RECHTE HAND:** Den Mittelfinger unter das Ende des Brustbeins legen.

**LINKE HAND:** Den Mittelfinger an das Ende des Steißbeins legen.

# SELBSTWERT



**Ich erkenne meinen Wert,  
achte ihn und lebe danach –**

im Zellbewusstsein, im Zellgedächtnis, in jeder  
Beziehung, auf allen Ebenen, zu allen Zeiten, in  
allen Dimensionen und Inkarnationen.

**JETZT. Danke.**



# SELBSTWERT

Wann immer du dich unsicher fühlst

**WIRKUNG:** Beim Halten dieser Punkte wird das aktuelle Thema in Bezug auf dein eigenes Potenzial klarer. Mache dir bewusst, was deine Stärken sind.

**RECHTE UND LINKE HAND:** Die Mittelfinger jeweils einen halben Zentimeter über die Mitte der Augenbrauen legen.

O

Maria Niemann



# HEIL PUNKTE

Neue Kraft und Ausrichtung durch  
das Halten von Körperpunkten

Anleitung zu den 40 Karten

 Schirner  
Verlag

Die Ratschläge in diesem Kartenset sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Kartenset erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Kartensets – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-9130-3

Maria Niemann

### **Heilpunkte**

Neue Kraft und Ausrichtung  
durch das Halten von Körperpunkten

© 2019 Schirner Verlag, Darmstadt  
5. Auflage November 2023

Box, Karten & Anleitung: Simone Fleck, Schirner,  
unter Verwendung von #717611434 (© bestbrk) und  
#341320430 (© dwph), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com),  
sowie Zeichnungen von Frederike Müller  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

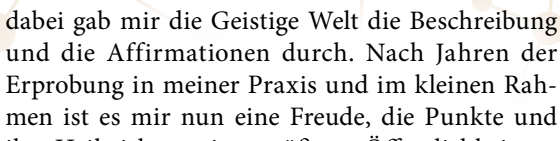
Alle Rechte vorbehalten  
Reproduktion jeglicher Teile nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung des Verlags

## Einleitung

Seit 1993 bin ich Heilpraktikerin und Kinesiologin mit eigener Praxis, aktuell in Wiesbaden. Die Heilpunkte, die in diesem Kartenset vorgestellt werden, sind Teil der Niemann-Methode®, die ich intuitiv entwickelte und als Geschenk des Himmels empfinde. Es liegt mir am Herzen, diese einfache Möglichkeit zur Selbsthilfe weiterzugeben.

Ich befand mich zum Jahreswechsel auf das Jahr 1994 in einer verzweifelten Situation und war aus Schmerz unfähig, meinen Alltag zu bewältigen. Nach drei Tagen bat ich Gott, er möge mir etwas schenken, was mir sofort und nachhaltig helfen würde. In der Folge erhielt ich bei einem Bodyscan das intuitive Wissen, dass ich bestimmte Punkte an meinem Körper halten sollte. Ebenfalls kam mir jeweils eine zu diesen Punkten passende Affirmation in den Sinn.

Nach Halten der Punkte und Sprechen des Satzes konnte ich endlich wieder einen klaren Gedanken fassen, und das Gedankenkarussell war beendet. Für mich war das ein Durchbruch in eine neue Dimension! Ich taufte diesen Punkt »Gedankenkarussell«. In der anschließenden Zeit bekam ich weitere Punkte in der Arbeit mit mir und mit meinen Patienten durchgegeben, die ich als »Heilpunkte« bezeichnete. Schließlich begann ich, alle diese Heilpunkte systematisch zu dokumentieren. Auch



dabei gab mir die Geistige Welt die Beschreibung und die Affirmationen durch. Nach Jahren der Erprobung in meiner Praxis und im kleinen Rahmen ist es mir nun eine Freude, die Punkte und ihre Heilwirkung einer größeren Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

Ich lade dich herzlich ein, dieses Prinzip der Selbstheilung kennenzulernen und anzuwenden. Mit dem Kartenset hast du die Möglichkeit, Blockaden auf der energetischen Ebene zu lösen, die dich bisher belastet haben. Die Heilpunkte sind auch sehr gut geeignet, um sie zusätzlich in die therapeutische Arbeit mit Patienten einfließen zu lassen.

## Die Anwendung

Bevor du mit den Karten arbeitest, schaffe dir einen Raum der Stille und der Konzentration. Schalte dein Handy aus, und Sorge dafür, dass du für eine Weile ungestört bleibst. Setze dich ruhig hin, atme ein paar Atemzüge tief ein und aus, und mache dir dein Thema und dein Ziel klar. Schreibe es eventuell auf. Du kannst die Karten bei akuten Themen einsetzen, aber auch für die Themen, die du langfristig verändern möchtest.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, mit dem Kartenset zu arbeiten:

- Du gehst das Kartenset durch und schaust, welches Thema und welche Karte dich anspricht.
- Fächere die Karten vor dir auf, und gehe mit der Hand darüber. Wenn du das Gefühl hast, eine Karte »ruft« dich, ziehe sie heraus. Das kannst du mit offenen oder geschlossenen Augen tun. Es handelt sich um eine intuitive Wahl, die das Selbstvertrauen braucht, dass dein Körper genau den passenden Heilpunkt auswählt – auch wenn dir dieser Punkt im Augenblick vielleicht nicht passend erscheint.

Wenn du eine Karte gezogen hast, lies die Beschreibung durch, und finde die Position der Heilpunkte. Es ist ausreichend, wenn die Finger leichten Kontakt mit der Körperstelle haben. Halte die Heil-

punkte, und sprich die Affirmation dreimal laut aus. Diese Zeit genügt in den meisten Fällen. Wenn dir dein Gefühl sagt, dass du noch länger brauchst, dann halte die Punkte so lange, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Du kannst die Karte aber auch auf den Körper legen, z.B. auf das Herz oder auf den Solarplexus, wenn du körperlich eingeschränkt oder müde bist. Du erzielst damit fast dieselbe Wirkung wie mit dem Halten der Heilpunkte.

Natürlich kannst du auch mit einem dir nahestehenden Menschen zusammenarbeiten. Ihr könnt euch gegenseitig die Punkte halten und euch in euren Themen unterstützen und begleiten.

Wenn du gezielt an einem Thema arbeiten möchtest, wähle die passenden Heilpunkte aus, und wende sie über einen bestimmten Zeitraum täglich an. Das kann eine Woche sein oder auch länger – bis du das Gefühl hast, das Thema hat sich verbessert oder erledigt.

Bewährt haben sich die Punkte zudem im therapeutischen Kontext, in der Einzelarbeit, aber auch beim Familienstellen.

Es ist unmöglich, etwas falsch zu machen. Das Einzige, was passieren kann, ist, dass du keine Wirkung verspürst. Halte jedoch nicht mehr als sieben verschiedene Heilpunkte hintereinander, sonst können die einzelnen Punkte nicht ausreichend wirken.

Ob Sie Angst, Eifersucht oder einen Schock überwinden, Ihr Selbstbewusstsein, die Selbstheilung oder einfach Ihre Konzentration aktivieren wollen – allein durch das Halten bestimmter Körperpunkte kommen Bewegung, neue Kraft und Ausrichtung in festgefahrene Themen, und heilvolle Qualitäten werden gestärkt. Die anschaulich dargestellten Heilpunkte kombiniert mit einfühlsamen Affirmationen bringen schnell und unkompliziert Veränderung ins Leben!

## Setzen Sie Impulse für Ihre Befreiung und Heilung!



Die Heilpunkte können Sie ohne Vorkenntnisse bei sich selbst und bei anderen halten, als Sofortmaßnahme oder zur Aufarbeitung vergangener Verletzungen. Auch begleitend zu anderen Therapieformen haben sie sich bewährt.

ISBN 978-3-8434-9130-3



9 783843 491303

5

UVP € 26,95 (D) / € 27,20 (A)