

# Zelfhulptoepassingen Beheerder en Bemiddelaar

## Linker Bemiddelaar

- 1) Linker palm van duim op linker ringvingernagel
- 2) Rechterhand op linker 3 (leg hand over linkerschouder)
- 3) Zoolkant rechtervoet op linker 1 (binnenkant knie)

## Linker Beheerder

- 1) Linker palm van duim op linker ringvingernagel
- 2) Rechterhand op linker 25 (zitbeentje) of 2 (bovenkant/achterkant bekken)
- 3) Zoolkant rechtervoet op linker 1 (binnenkant knie)

## Linker Beheerder

- 1) Linkerhand op linker 25 (zitbeentje)  
Rechterhand op linker 23 (onderkant/achterkant ribben)
- 2) Rechterhand wordt verplaatst naar linker 3 (hand over schouder)
- 3) Rechterhand wordt verplaatst naar linker 12 (langs halswervel 4/midden nek)