



MiccuFlow



Miccu-Pocket

mit Protokollen
von Daniel Knebel

Anwenderhandbuch

Frequenzspezifischer Mikrostrom in mobiler Anwendung

zur Regeneration und Performancesteigerung
(Verwendung zu nicht-medizinischen Zwecken)

1) ANWENDUNG

TIPPS FÜR EINE EFFEKTIVE NUTZUNG

- Regelmäßigkeit: Verwende das Gerät regelmäßig für eine ideale Unterstützung
- Hydration: Trinke vor der Anwendung 300–500 ml Wasser und nach der Anwendung 300 – 500 ml

BEDIENUNG DES GERÄTS

Detaillierte Informationen zur Bedienung, Reinigung sowie wichtige Sicherheitshinweise zu deinem Gerät findest du in unserer [Bedienungsanleitung](#).

Folgend sind die wichtigsten Informationen zur Anwendung in Kurzform beschrieben.



PROGRAMM AUSWÄHLEN

Dieses Gerät bietet dir 25 speziell abgestimmte Programme, die dein Wohlbefinden ganzheitlich unterstützen. Durch die harmonische Kombination aus Frequenzen, die durch Mikrostrom übertragen werden, fördert es deine körperliche und geistige Balance. Eine Übersicht aller Programme findest du auf Seite 2. Details zu den Programmen auf den Seiten 4 bis 12. Empfohlene Programmabfolgen ("Journeys") sind auf Seite 13 und 14.

ELEKTRODENPOSITIONEN

Richtige Platzierung der Elektroden: Achte darauf, dass die Elektroden an den richtigen Stellen platziert sind, gut haften, aber keine unangenehmen Empfindungen verursachen. Unsere Empfehlung zur Platzierung der Elektroden findest du auf Seite 3.

PROGRAMM AUSFÜHREN

Um ein Programm zu starten, drücke einfach die Play-Taste – das blaue Licht beginnt daraufhin zu blinken und signalisiert den Beginn der Anwendung. Das Gerät arbeitet mit 100 Mikroampere, einem schwachen Strom, der während der Anwendung kaum oder gar nicht spürbar ist. Jedes Programm hat eine Dauer von 15 Minuten. Die verbleibende Zeit wird auf dem Display angezeigt. Du kannst beliebig viele Programme nacheinander anwenden. Ebenso kannst du dasselbe Programm mehrmals hintereinander verwenden.



2) PROGRAMMÜBERSICHT



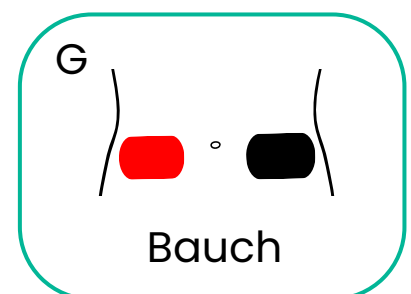
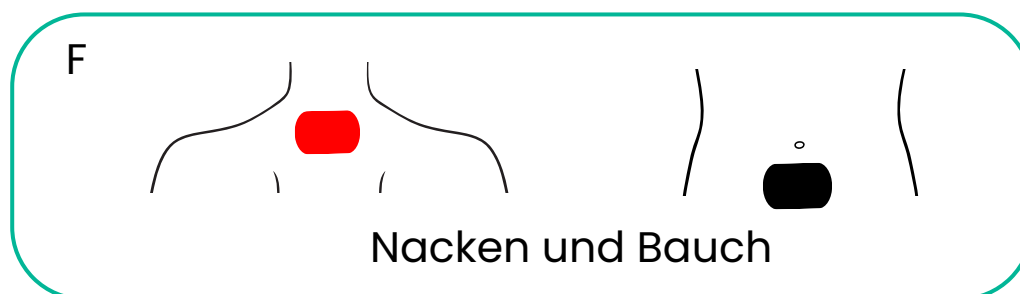
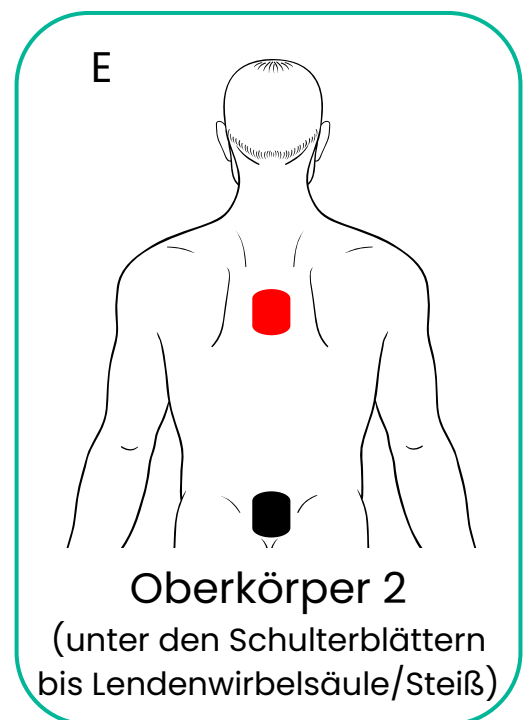
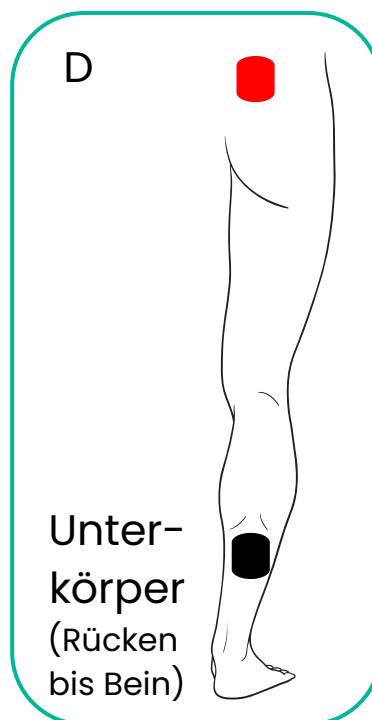
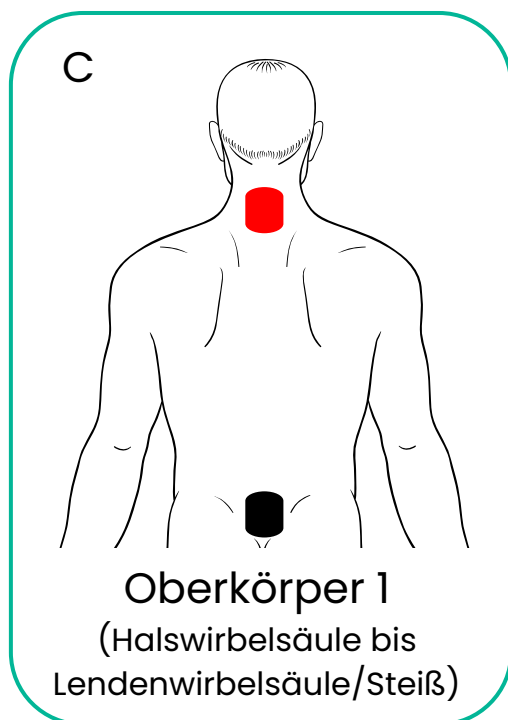
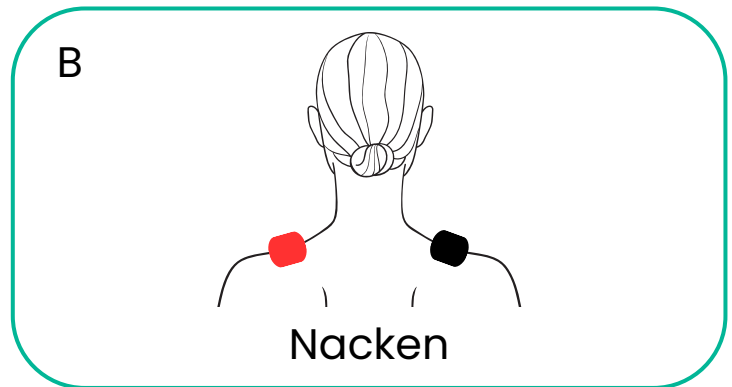
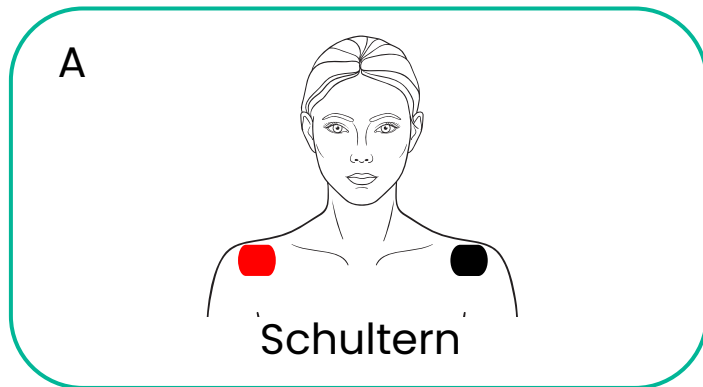
- 1 - Happy Balance** (Elektrodenposition A/B/C: Schultern, Nacken, Oberkörper 1)
Bringt Körper und Geist sanft in Einklang und fördert Balance und Leichtigkeit.
- 2 - Mental Relax** (Elektrodenposition A/B/C)
Unterstützt beim Runterfahren – fördert Ruhe im Kopf und Entspannung im gesamten System.
- 3 - Clear Brain** (Elektrodenposition A/B/C)
Unterstützt dabei, den Kopf zu klären und neue Frische und Konzentration zu finden.
- 4 - Morning Focus** (Elektrodenposition A/B/C)
Aktiviert Energie und hilft mit neuer Vitalität und Fokus in den Tag zu starten.
- 5 - Body Flexibility** (Elektrodenposition C/D: Oberkörper 1 oder Unterkörper)
Fördert die Geschmeidigkeit des Körpers und unterstützt die Beweglichkeit.
- 6 - Spine Balance** (Elektrodenposition C: Oberkörper 1)
Unterstützt ein angenehmes Gefühl und die Balance im Rücken.
- 7 - Joint Balance** (Elektrodenposition lokal an den Gelenken)
Fördert Wohlbefinden und Balance im Bereich der Gelenke.
- 8 - Fascia Balance** (Elektrodenposition lokal an den Gelenken)
Reguliert das Faszien Gewebe für mehr Geschmeidigkeit und Balance.
- 9 - Muscle Balance** (Elektrodenposition lokal an den Muskelpartien)
Reguliert die Muskulatur für mehr Stabilität und Balance.
- 10 - Bone Balance** (Elektrodenposition lokal an den Gelenken)
Unterstützt das allgemeine Wohlbefinden im Bereich der Knochenstruktur.
- 11 - Ice Bath** (Elektrodenposition C/D/E: Oberkörper oder Unterkörper)
Unterstützt den Körper beim Runterfahren und Regenerieren – inspiriert von Kälteanwendungen.
- 12 - Breath Free** (Elektrodenposition F: Nacken-Bauch)
Fördert ein angenehmes Empfinden in der Atmung. Ein optimaler Begleiter bei jedem Atemzug.
- 13 - Circulation** (Elektrodenposition C/D/E: Oberkörper 1 oder Unterkörper)
Reguliert das Gefäßsystem und bringt es ins Gleichgewicht.
- 14 - Resist** (Elektrodenposition C: Oberkörper 1)
Reguliert das körpereigene Schutzsystem und Abwehrkräfte.
- 15 - Excrete** (Elektrodenposition G: Bauch)
Unterstützt Leber, Darm und Niere.
- 16 - Assimilate** (Elektrodenposition G: Bauch)
Unterstützt Leber, Magen und Darm.
- 17 - Pre Sport** (Elektrodenposition C: Oberkörper 1)
Bereitet Körper und Geist auf (sportliche) Aktivität vor.
- 18 - Post Workout** (Elektrodenposition lokal an den Muskelpartien oder C/D)
Unterstützt den Körper beim Runterfahren und Regenerieren nach dem Training.
- 19 - Burn Down** (Elektrodenposition lokal an den Fettpolstern)
Reguliert das Fettgewebe und regt den Stoffwechsel an.
- 20 - Build Up** (Elektrodenposition lokal an den Muskelpartien oder C/D)
Stärkt Muskeln, Bindegewebe und Gefäße – ideal zur Regeneration nach (sportlicher) Aktivität.
- 21 - Glow & Shine** (Elektrodenposition lokal an den Hautpartien)
Fördert ein frisches und ausgeglichenes Hautgefühl.
- 22 - Smooth Skin** (Elektrodenposition lokal an den Hautpartien)
Reguliert das Gewebe unter der Haut für ein glattes und geschmeidiges Hautbild.
- 23 - Good Night** (Elektrodenposition C: Oberkörper 1)
Unterstützt die Entspannung und Ruhe vor einer erholsamen Nacht.
- 24 - Male Vitality** (Elektrodenposition C: Oberkörper 1)
Unterstützt den Mann in seinem allgemeinen Wohlbefinden und Balance.
- 25 - Female Vitality** (Elektrodenposition C: Oberkörper 1)
Unterstützt die Frau in ihrem allgemeinen Wohlbefinden und Balance.



3) ELEKTRODENPOSITIONEN



Hinweis: Die Platzierung der Elektroden kann flexibel erfolgen – sowohl eine seitliche (links/rechts) als auch eine vertikale (oben/unten) Vertauschung ist möglich und hat keinerlei Auswirkungen auf die Funktionalität oder Wirksamkeit des Programms.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (1/9)

GANZHEITLICHE BALANCE

1 Happy Balance

ausgleichend · stabilisierend

Ein Programm, das Körper und Geist sanft in Einklang bringt, unterstützt Anspannungen loszulassen und ein Gefühl von Balance und Leichtigkeit schenkt.

Einsatz: Grundlage in jeder Situation

„Happy Balance“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss wird gezielt das Zusammenspiel von Gehirn und Nervensystem angesprochen – jenen Bereichen, die maßgeblich für Gefühle, Stimmung und inneres Gleichgewicht verantwortlich sind. Dabei wechseln sich emotionale Regulation und spürbares Loslassen von Anspannung ab, sodass sich nach und nach eine tiefere Entspannung einstellt.

So entsteht ein rundes Gefühl von innerer Ruhe, Balance und Leichtigkeit – die ideale Grundlage, auf der die anderen Programme aufbauen.

MENTALE ENTSPANNUNG

2 Mental Relax

beruhigend · entspannend · entlastend

Ein Programm, das dabei unterstützt, Anspannung im Kopf loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue mentale Klarheit zu finden.

Einsatz: Zum Entspannen

„Mental Relax“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss wird gezielt das Zusammenspiel von Gehirn und Nervensystem angesprochen, mit einem besonderen Schwerpunkt auf dem Vagusnerv, um die Umschaltung von Anspannung auf Erholung zu unterstützen. Dabei wechseln sich emotionale Regulation und spürbares Loslassen von Anspannung ab, sodass sich nach und nach eine tiefe Entspannung einstellt.

So entsteht ein tiefes Gefühl von mentaler Ruhe, Erholung und neuer Klarheit.

KLARHEIT IM KOPF

3 Clear Brain

klärend · strukturierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, Belastendes loszulassen, den Kopf zu klären und neue Frische und Konzentration zu finden.

Einsatz: Klarheit im Kopf unterstützen

„Clear Brain“ beginnt mit einem Impuls zur Balance der Energiezentren, gefolgt von einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss wird gezielt das Vorderhirn sowie das Nervensystem allgemein angesprochen, mit dem Ziel, Belastendes loszulassen und die Regeneration dieser Bereiche zu unterstützen. Dabei wechseln sich verschiedene Impulse ab, die Vitalität fördern und neue Energie schenken, sodass sich nach und nach ein Gefühl von Klarheit und Frische einstellt.

So entsteht ein klarer Kopf mit neuer Konzentration und geistiger Frische.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (2/9)

AKTIVER START IN DEN TAG

4 Morning Focus

aktivierend · energetisierend · fokussierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, Energie zu aktivieren, Ballast loszulassen und mit neuer Vitalität und Fokus in den Tag zu starten.

Einsatz: Aktivierender Start in den Tag

„Morning Focus“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss wird gezielt das Vorderhirn sowie das Nervensystem angesprochen, um Belastendes loszulassen und die Vitalität zu fördern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den körpereigenen Steuerzentralen für Energie und Aktivität – der Hirnanhangsdrüse, den Nebennieren und der Schilddrüse – sowie der Leber als zentralem Organ zur Unterstützung beim Loslassen von Belastendem.

So entsteht ein Gefühl von neuer Energie, Wachheit und klarem Fokus für den Tag.

MEHR BEWEGLICHKEIT

5 Body Flexibility

lockernd · regulierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, alten Ballast im Gewebe loszulassen, und so für mehr Beweglichkeit und Elastizität sorgt.

Einsatz: Körperliche Beweglichkeit unterstützen

„Body Flexibility“ beginnt mit einem sanften Impuls für Wirbelsäule und Gelenke, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss werden unterschiedliche Körpergewebe angesprochen – Faszien, Gelenkkapseln, Muskel- und Bindegewebe sowie die Knochenhaut –, um alte Spannungsmuster loszulassen und die Elastizität dieser Strukturen zu fördern. Ergänzend werden Arterien und Nerven einbezogen, um die Versorgung und Beweglichkeit im gesamten Gewebe zu unterstützen.

So entsteht ein Gefühl von mehr Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit im ganzen Körper.

BALANCE DER WIRBELSÄULE

6 Spine Balance

ausgleichend · strukturierend · entlastend

Ein Programm, das die Ausrichtung der Wirbelsäule unterstützt und so für mehr Stabilität und Balance im Rücken sorgt.

Einsatz: Wohlergehen im Rücken unterstützen

„Spine Balance“ beginnt mit sanften Impulsen für die gesamte Wirbelsäule, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden die unterschiedlichen Strukturen entlang der Wirbelsäule angesprochen – Rückenmark, Bandscheiben, Nerven sowie das umliegende Gewebe wie Faszien, Arterien und die Dura –, um die Balance dieser Strukturen zu unterstützen.

So entsteht ein Gefühl von mehr Stabilität, Balance und Leichtigkeit im gesamten Rücken.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (3/9)

BALANCE DER GELENKE

7 Joint Balance

entspannend · mobilisierend · regulierend · stabilisierend

Ein Programm, das die Ausrichtung der Gelenke unterstützt und so für mehr Beweglichkeit und Balance im ganzen Körper sorgt.

Einsatz: Knie, Hüfte, Schulter, Ellenbogen – vor oder nach Belastung

„Joint Balance“ beginnt mit sanften Impulsen für die Wirbelsäule sowie die Gelenke von Ober- und Unterkörper, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden die unterschiedlichen Strukturen rund um die Gelenke angesprochen – Knorpel, Knochenhaut, Bänder, Sehnen, Gelenkkapsel, Schleimbeutel und Faszien –, um die Balance dieser Strukturen zu unterstützen.

So entsteht ein Gefühl von mehr Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Balance in allen Gelenken.

BALANCE IM FASZIENGeweBE

8 Fascia Balance

entspannend · mobilisierend · regulierend · stabilisierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, verschiedene Zustände im Faszien-gewebe zu regulieren, um für mehr Geschmeidigkeit und Balance zu sorgen.

Einsatz: Wohlergehen im Faszien-gewebe unterstützen

„Fascia Balance“ beginnt mit sanften Impulsen für Wirbelsäule und Gelenke, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss wird intensiv das Faszien-gewebe sowie Binde- und Muskel-gewebe angesprochen, um ihre natürliche Balance zu unterstützen. Ergänzend werden Nerven und Arterien einbezogen, um die Versorgung des Gewebes zu fördern.

So entsteht ein Gefühl von mehr Geschmeidigkeit, Leichtigkeit und Balance im Faszien-gewebe.

BALANCE DER MUSKULATUR

9 Muscle Balance

entspannend · mobilisierend · regulierend · stabilisierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, verschiedene Zustände in Muskeln und umliegendem Gewebe zu regulieren, um für mehr Stabilität und Balance zu sorgen.

Einsatz: Wohlergehen im Muskel unterstützen

„Muscle Balance“ beginnt mit sanften Impulsen für Wirbelsäule und Gelenke, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden Nerven, Bandscheiben, Faszien und Arterien angesprochen, um die Balance dieser Strukturen zu unterstützen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Muskel- und Bindegewebe sowie den Sehnen, ergänzt durch einen Impuls für neue Vitalität.

So entsteht ein Gefühl von mehr Stabilität, Kraft und Balance in der Muskulatur.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (4/9)

STABILITÄT DER KNOCHEN

10 Bone Balance

stabilisierend · ausgleichend

Ein Programm, das dabei unterstützt, verschiedene Zustände in Knochen und Knochenhaut zu regulieren, um für mehr Stabilität und Balance im Skelett zu sorgen.

Einsatz: Wohlergehen im Knochen unterstützen

„Bone Balance“ beginnt mit sanften Impulsen für Wirbelsäule, Gelenke und den Übergang zum Schädel, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden Knochen, Knochenhaut, Knorpel und Knochenmark angesprochen, um die Balance dieser Strukturen zu unterstützen. Ergänzend wird die allgemeine Knochenstruktur einbezogen sowie ein Impuls für neue Vitalität gesetzt.

So entsteht ein Gefühl von mehr Stabilität, Kraft und Balance im gesamten Skelett.

RUNTERKÜHLEN & REGENERIEREN

11 Ice Bath

beruhigend · regulierend · kühlend

Ein Programm, das dabei unterstützt, den Körper nach Belastung herunterzufahren, verschiedene Gewebe zu beruhigen und die Regeneration zu fördern.

Einsatz: Nach Belastung, abends

„Ice Bath“ beginnt mit sanften Impulsen für Wirbelsäule und Arterien, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss wird der Körper Schritt für Schritt beruhigt – von Blut und Fettgewebe über Binde-, Nerven-, Verdauungs- und Atemgewebe bis hin zu Bändern und Sehnen. Zum Abschluss wird die Leber angesprochen, um den Organismus beim Loslassen von Belastendem zu unterstützen und neue Vitalität zu schenken.

So entsteht ein Gefühl von Abkühlung, Beruhigung und Erholung im gesamten Körper.

FREIES ATMEN

12 Breathe Free

beruhigend · öffnend

Ein Programm, das dabei unterstützt, das Atmungssystem zu regulieren um freier und tiefer durchatmen zu können.

Einsatz: Weite im Atembereich unterstützen

„Breathe Free“ beginnt mit sanften Impulsen für die Wirbelsäule, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden Gehirnbereiche angesprochen, die für Gefühle und innere Balance zuständig sind, bevor der Fokus auf das Atmungssystem selbst wechselt – Bronchien, Atemwege und Lunge. Zum Abschluss werden Herz und Blut angesprochen, um den ganzen Organismus mit einzubeziehen.

So entsteht ein Gefühl von freiem Atem, mehr Weite und neuer Energie.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (5/9)

BALANCE IM GEFÄSSSYSTEM

13 Circulation

belebend · aktivierend · ausgleichend

Ein Programm, das dabei unterstützt, das Gefäßsystem zu regulieren und ins Gleichgewicht zu bringen.

Einsatz: Leichtigkeit in Armen und Beinen unterstützen

„Circulation“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss wird das gesamte Gefäßsystem angesprochen – Kapillargefäße, Venen und Blut. Dabei wechseln sich verschiedene Impulse ab, die das Gleichgewicht dieser Strukturen regulieren und für neue Vitalität sorgen.

So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Energie und einem Gefäßsystem im Gleichgewicht.

STARKE ABWEHRKRÄFTE

14 Resist

stärkend · regulierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, das körpereigene Schutzsystem zu regulieren und die Abwehrkräfte zu unterstützen.

Einsatz: Körperliche oder mentale Belastungsphasen

„Resist“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss werden Gehirnbereiche angesprochen, die für Gefühle, Stressempfinden und innere Balance zuständig sind, bevor der Fokus auf das körpereigene Schutzsystem wechselt. Dabei werden verschiedene Bestandteile dieses Systems sowie die Thymusdrüse und die Nebennierenrinde einbezogen, um deren Zusammenspiel zu regulieren und für neue Vitalität zu sorgen.

So entsteht ein Gefühl von gestärkter Widerstandskraft und innerem Gleichgewicht.

KÖRPERLICHES ENTLASTEN

15 Excrete

entlastend · regulierend

Ein Programm, das Leber, Darm und Nieren unterstützt.

Einsatz: Entlastungsphasen, Unterstützung der Ausscheidungsorgane

„Excrete“ richtet den Fokus gezielt auf die zentralen Ausscheidungsorgane – Leber, Dickdarm und Nieren – sowie auf Fettgewebe, Blut und Nervensystem. Dabei wird der Körper Schritt für Schritt dabei unterstützt, Belastendes loszulassen und sich zu regenerieren.

So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Reinheit und neuer Frische im ganzen Körper.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (6/9)

UNTERSTÜTZUNG DER VERDAUUNG

16 Assimilate

integrierend · unterstützend

Ein Programm, das Leber, Magen und Darm unterstützt.

Einsatz: Regenerationsphasen, Verdauung unterstützen

„Assimilate“ richtet den Fokus gezielt auf die zentralen Verdauungsorgane – Leber, Dickdarm, Dünndarm und Magen. Dabei wird der Körper Schritt für Schritt dabei unterstützt, Belastendes loszulassen, während gleichzeitig neue Vitalität gefördert wird.

So entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden im gesamten Verdauungssystem.

AKTIVIERUNG VOR DEM SPORT

17 Pre Sport

aktivierend · vorbereitend

Ein Programm, das Körper und Geist auf (sportliche) Aktivität vorbereitet.

Einsatz: Vor dem Training, vor körperlicher Belastung

„Pre Sport“ beginnt mit sanften Impulsen für die Wirbelsäule, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden gezielt die Bereiche im Gehirn angesprochen, die für Bewegung und Motorik zuständig sind, sowie das Nervensystem, die Nebennierenrinde, Faszien und Arterien. Dabei steht die Aktivierung dieser Strukturen im Vordergrund, um den Körper mit neuer Vitalität auf Bewegung vorzubereiten.

So entsteht ein Gefühl von Wachheit, Energie und körperlicher Bereitschaft.

ERHOLUNG NACH DEM SPORT

18 Post Workout

regenerativ · entspannend · runterfahren

Ein Programm, das den Körper nach dem Training beim Runterfahren und Regenerieren unterstützt.

Einsatz: Direkt nach dem Training/körperlicher Betätigung

„Post Workout“ beginnt mit sanften Impulsen für Wirbelsäule und Gelenke, die eine stimmige Grundausrichtung schaffen. Im Anschluss werden Arterien und Faszien angesprochen, bevor der Fokus auf das Nervensystem wechselt – von der allgemeinen Nervenaktivität über das vegetative Nervensystem bis hin zur Nebennierenrinde. Da der Körper durch das vorangegangene Training aktiviert wurde, liegt der Schwerpunkt hier vor allem auf dem Runterfahren dieser Strukturen, um wieder eine Balance zu finden. Dabei werden auch Faszien, Arterien und Nerven noch einmal gezielt einbezogen.

So wird das gesamte System bei der Regeneration von einer körperlichen Belastung unterstützt, für ein Gefühl von Ruhe, Erholung und neuer Leichtigkeit im ganzen Körper.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (7/9)

ANREGUNG DES STOFFWECHSELS

19 Burn Down

aktivierend · regulierend · ausgleichend

Ein Programm, das dabei unterstützt, verschiedene Zustände im Fettgewebe zu regulieren und den Stoffwechsel anzuregen.

Einsatz: Jederzeit zur Unterstützung des Fettstoffwechsels

„Burn Down“ richtet den Fokus zunächst gezielt auf das Fettgewebe, um dort für Balance zu sorgen. Im Anschluss werden die zentralen Steuerorgane des Stoffwechsels angesprochen – Leber, Schilddrüse und Nebennieren –, um den Stoffwechsel zu unterstützen. Ergänzend sorgen Impulse für das vegetative Nervensystem und den Vagusnerv für Entspannung.

So entsteht ein Zusammenspiel aus innerer Ruhe und einem angeregten Stoffwechsel.

KRAFT FÜR MUSKELN UND GEWEBE

20 Build Up

stärkend · aktivierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, Muskeln, Bindegewebe und Gefäße zu stärken und in Balance zu bringen – ideal zur körperlichen Regeneration in den Tagen nach sportlicher Belastung.

Einsatz: Aufbauphasen, körperliche Regeneration nach sportlicher Betätigung

„Build Up“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss werden Arterien, Faszien, Bindegewebe und Muskelgewebe angesprochen, um deren Balance und Regeneration zu unterstützen. Ergänzend werden Nerven und Kapillargefäße einbezogen, während Impulse für neue Vitalität die Geweberegeneration unterstützen.

So entsteht ein Gefühl von Kraft, Stabilität und neuer Gewebekraft.

STRAHLKRAFT DER HAUT

21 Glow & Shine

belebend · ausgleichend · vitalisierend

Ein Programm, das direkt auf die Haut selbst wirkt, sie reguliert und für neue Vitalität und Ausstrahlung sorgt.

Einsatz: Unterstützung der Hautvitalität

„Glow & Shine“ richtet den Fokus zunächst intensiv auf die Haut selbst, um dort für Balance und Regeneration zu sorgen. Im Anschluss werden Arterien und Faszien einbezogen, ergänzt durch Impulse, die alte Spannungsmuster und Ablagerungen im Gewebe lösen und für neue Vitalität sorgen.

So entsteht ein Gefühl von neuer Frische, Elastizität und Strahlkraft der Haut.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (8/9)

EIN GLATTES HAUTBILD

22 Smooth Skin

glättend · regulierend · vitalisierend

Ein Programm, das dabei unterstützt, verschiedene Zustände im Fettgewebe und Bindegewebe unter der Haut zu regulieren, für ein glattes und geschmeidiges Hautbild.

Einsatz: Unterstützung der Gewebestruktur unter der Haut

„Smooth Skin“ setzt tiefer an als „Glow & Shine“ und richtet den Fokus zunächst intensiv auf das Fettgewebe, um dort Ablagerungen und alte Spannungsmuster loszulassen. Im Anschluss werden Bindegewebe und Muskelgewebe angesprochen, ergänzt durch Impulse für das vegetative Nervensystem, die Nebennieren und die Leber, um den gesamten Organismus in seiner Balance zu unterstützen.

So entsteht ein Gefühl von neuer Geschmeidigkeit und einem glatten, ebenmäßigen Hautbild – von innen heraus.

EINE ERHOLSAME NACHT

23 Good Night

beruhigend · regenerativ

Ein Programm, das dabei unterstützt, zur Ruhe zu kommen und den Körper auf eine erholsame Nacht einzustimmen.

Einsatz: Abendroutine, Zur-Ruhe-Kommen vor der Nacht

„Good Night“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss werden Gehirn und Nervensystem angesprochen – von der allgemeinen Nervenaktivität über das emotionale Zentrum bis hin zum vegetativen Nervensystem und den Nebennieren –, um Anspannung loszulassen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt danach auf der Zirbeldrüse, die für unseren natürlichen Rhythmus von Aktivität und Ruhe eine zentrale Rolle spielt. Zum Abschluss werden Faszien und Herz einbezogen, um den ganzen Organismus mit einzustimmen.

So entsteht ein Gefühl von tiefer Ruhe – eine sanfte Vorbereitung auf eine gute, erholsame Nacht.



4) PROGRAMMBESCHREIBUNGEN (9/9)

MÄNNLICHE VITALITÄT

24 Male Vitality

stärkend · aktivierend

Ein Programm, das den Mann in seiner Balance und Vitalität unterstützt.

Einsatz: Jederzeit zur Unterstützung der männlichen Vitalität

„Male Vitality“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss werden nacheinander die zentralen Steuerorgane für Energie und Hormonhaushalt angesprochen – Gehirn, Vagusnerv, Nebennieren, Leber und Schilddrüse. Dabei steht durchgehend die Aktivierung dieser Strukturen im Fokus, ergänzt durch einen Impuls speziell zur männlichen Vitalität sowie einen abschließenden Impuls zur Balance der Energiezentren.

So entsteht ein Gefühl von neuer Kraft, Energie und männlicher Vitalität.

WEIBLICHE VITALITÄT

25 Female Vitality

harmonisierend · aktivierend

Ein Programm, das die Frau in ihrer Balance und Vitalität unterstützt.

Einsatz: Jederzeit zur Unterstützung der weiblichen Vitalität

„Female Vitality“ beginnt mit einem sanften Impuls für die Wirbelsäule, der eine stimmige Grundausrichtung schafft. Im Anschluss werden nacheinander die zentralen Steuerorgane für Energie und Hormonhaushalt angesprochen – Gehirn, Vagusnerv, Nebennieren, Leber, Schilddrüse und Eierstöcke. Dabei steht durchgehend die Aktivierung dieser Strukturen im Fokus, ergänzt durch einen abschließenden Impuls speziell zur weiblichen Vitalität.

So entsteht ein Gefühl von neuer Kraft, Energie und weiblicher Vitalität.



Journeys sind Abläufe von drei Protokollen, die nacheinander ausgeführt werden. Die vorgeschlagenen Protokolle ergänzen sich und bieten dadurch den idealen Support für die jeweilige Situation.

1) Quick Reset (Alltag)

Einsatz: Universell einsetzbar als Ausrichtung für den Tag

Ablauf:

1. Happy Balance
2. Spine Balance
3. Joint Balance

2) Calm Down

Einsatz: Beruhigend, innere Ruhe

Ablauf:

1. Happy Balance
2. Mental Relax
3. Clear Brain

3) Fokus & Performance

Einsatz: Fördert Klarheit & Konzentration

Ablauf:

1. Happy Balance
2. Clear Brain
3. Morning Focus

4) Abendflow

Einsatz: Runterfahren am Abend

Ablauf:

1. Happy Balance
2. Mental Relax
3. Good Night



5) Stoffwechsel-Boost

Einsatz: Energieregulation

Ablauf:

1. Happy Balance
2. Assimilate
3. Excrete

6) Pre Sport Activation

Einsatz: Aktivierung vor dem Sport

Ablauf:

1. Morning Focus
2. Pre-Sport
3. Man / Female Vitality

7) Post Sport Calm Down

Einsatz: Runterfahren und Regeneration nach dem Sport

Ablauf:

1. Mental Relax
2. Post Workout
3. Build Up

8) Rücken Balance

Einsatz: Runterfahren am Abend

Ablauf:

1. Happy Balance
2. Spine Balance
3. Joint Balance

9) Beauty Sequenz

Einsatz: Unterstützt eine strahlende Haut

Ablauf:

- Happy Balance
- Glow & Shine
- Smooth Skin





Das Micu-Pocket ist kein Medizinprodukt und dient ausschließlich der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die Anwendung erfolgt auf eigenes Risiko.

