

## Anleitung für den Hand- und Fingerabdruck

Nebst der **Farbfolie** und der **Fingerprintvorlage** werden noch etwa **10 leere A4 Blätter** (für den Handabdruck) sowie etwas **Haushaltspapier, Speiseöl** und ein **Geschirrtuch** benötigt. (Das Geschirrtuch ausbreiten und leere A4 Blätter drauflegen, damit der Abdruck der ganzen Hand inkl. Handmitte besser auf das Papier kommt).

- Die **Folien trennen** (eine pro Hand), die eine Hand mit den ganzen Fingern gut darauf drücken und etwas hin und her wiegen, damit **überall** Farbe dran ist.
- Den **ersten Abdruck auf das Papier** machen. Dabei die Hand und Finger strecken, vom Handgelenk herabsetzen und langsam von unten nach oben fest aufsetzen, ohne zu verrutschen.
- Dann mit zwei Fingern der anderen Hand mit festem **Druck** auf den Handrücken und jeden einzelnen Finger kurz drücken, den Daumen ganz wenig Richtung Zeigefinger rollen.
- Bitte gut **von unten die Handmitte andrücken** (nicht schieben, nur drücken) und anschliessend die ganze Hand auf einmal abheben, damit es keine Verwischungen gibt.
- **Wiederholen** auf 3 – 5 Blätter! Je nachdem auf Handmitte etwas mehr Druck, falls der vorhergehende Abdruck nicht alles erfasst hat.
- Die **Fingerprints separat** auf die **Fingerprintvorlage** drucken. Das geht am besten an der Tischkante entlang (ohne das Tuch), damit die Hand in entspannter Haltung ist.
- Zum **Hände waschen** am besten zuerst in den Händen etwas Öl verreiben. Evtl. das Grobe vorab mit einem Haushaltspapier abwischen.
- Nun je Hand den besten Abdruck sowie die Fingerprintseiten einscannen und an [gisela@lebeninbalance.li](mailto:gisela@lebeninbalance.li) schicken. Wenn möglich die anderen Abdrücke zur Sicherheit noch in ein **Couvert** und an **Gisela Hüppi, Mühlestr. 39, CH-8344 Bäretswil** senden.
- Auf meiner Website [www.lebeninbalance.li](http://www.lebeninbalance.li) findest Du/finden Sie bei Fingerprints und Handanalyse ganz unten eine Videoanleitung für die Handabdrücke. Fingerprints bitte wie oben beschrieben abdrucken!

***Ich wünsche Dir/Ihnen schon bei den Vorbereitungen und anschließend bei der Lesung viel Spaß und jede Menge Faszination über das, was uns die Hände erzählen!***



## Persönliche Angaben

Name \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

## Anleitung Fingerprints

Nimm/Nehmen Sie die Farbfolie oder ein Stempelkissen zur Hand und drücke/drücken Sie jeden Finger **3-5-mal** ab! **Achtung:** Bitte das **ganze oberste Fingerglied bis zum 1. Gelenk** mit mässigem Druck von einer Seite zur anderen Seite abrollen!



Bsp.  
Oberstes Fingerglied bis  
zum 1. Gelenk



Bsp.  
Fingerabdruck

**Ich wünsche Dir/Ihnen bereits beim Erstellen der Abdrücke viel Spass!**

**Einsenden an:** Gisela Hüppi, Mühlestr. 39, CH-8344 Bäretswil  
Scan: [gisela@lebeninbalance.li](mailto:gisela@lebeninbalance.li)

***Es gibt nichts Kraftvolleres im Leben,  
als seine Mission zu kennen und sie zu leben!***

# Fingerprintvorlage

## Rechte Hand:

Achtung: bitte das ganze oberste Fingerglied bis zum 1. Gelenk, seitlich abrollen!

Daumen					
Zeigefinger					
Mittelfinger					
Ringfinger					
Kleiner Finger					

**Bitte kontrollieren**, ob folgende Punkte erfüllt werden:

- Sind die Linien in Ihren Abdrücken erkennbar? (Es sind Schlaufen, Wellen, Kreise, Bögen)
- Sind die Linien klar aufgezeichnet? (keine Verwischungen? Zu viel, zu wenig Farbe?)
- Ist das ganze 1. Fingerglied ersichtlich?

# Fingerprintvorlage

## Linke Hand:

Achtung: bitte das ganze oberste Fingerglied bis zum 1. Gelenk, seitlich abrollen!

Daumen					
Zeigefinger					
Mittelfinger					
Ringfinger					
Kleiner Finger					

**Bitte kontrollieren**, ob folgende Punkte erfüllt werden:

- Sind die Linien in Ihren Abdrücken erkennbar? (Es sind Schlaufen, Wellen, Kreise, Bögen)
- Sind die Linien klar aufgezeichnet? (keine Verwischungen? Zu viel, zu wenig Farbe?)
- Ist das ganze 1. Fingerglied ersichtlich?