



Sanfte Therapien für dauerhaften Erfolg

Wellness - Kinesiologie: Stress Release

Über 60% der Menschen geben an, dass ihr berufliches und privates Umfeld Stress verursacht. Stress - darunter verstehen wir alles, was negativen Einfluss auf den Menschen auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene ausübt. Stress verändert die physiologischen Abläufe im Körper des Menschen und schwächt so das Immunsystem. Aus diesem Grund ist Stress ein Hauptfaktor bei vielen Krankheiten.

Stress ist in unserem Alltag allgegenwärtig. Mit Hilfe der Kinesiologie erkennen Betroffene den negativen, aber auch den positiven Einfluss. Bereits durch das Bewusstwerden verändern sich Verhaltensweisen, und es werden neue Strategien zur Bewältigung des Alltags entwickelt. Durch das Berühren bestimmter Punkte fließt die Energie auf den Meridianen. Gezielte Körperübungen, welche die durch die Kampf-Flucht-Reaktion verkrampften Muskeln dehnen, lösen die Folgen von Stress auf der körperlichen Ebene auf. Ausgetestete Ziele und Affirmationen weisen den Weg in entspannte Muster. Durch den kinesiologischen Muskeltest werden Emotionen, die aus unbewältigten Erlebnissen in der Vergangenheit abgespeichert wurden, frei. Mit verschiedenen Möglichkeiten, die in-

dividuell ausgetestet werden, können neue Denkweisen und Verhaltensmuster integriert werden. Das Leben wird leichter und positiver, bekommt mehr Energie und Schwung!

Kinesiologie hat verschiedene Ansätze

Seit der Entstehung der Kinesiologie wurden verschiedene erweiterte Ansätze entwickelt.

Gesund durch Berühren

Touch for Health wendet sich vor allem an Laien. Wichtig sind dabei Elemente der traditionellen chinesischen Medizin:

Bestimmten Muskelgruppen werden Meridiane zugeordnet. So können Blockaden, Unter- und Überenergien sondiert und durch das Berühren von Reflexpunkten balanciert werden. Touch for Health ist die Grundlage vieler heutiger Kinesiologierichtungen.

Edu-Kinestetik - Brain Gym®

beschäftigt sich mit Lernschwierigkeiten und verwandten Problemen wie Hyperaktivität. Sie wurde in den frühen 1980er Jahren von dem amerikanischen Pädagogen Paul Dennison entwickelt. Dennison fiel auf, dass Schüler mit Lernschwierigkeiten durch einfache körperliche Übungen motiviert

werden konnten und die Fähigkeit zu lernen sich verbesserte. Die geistige Leistungsfähigkeit konnte gesteigert werden, indem Stressfaktoren abgebaut wurden.

3 in 1 Konzept

Im 3 in 1 Konzept wird, mit Hilfe des Muskeltests, die Ursache für emotionale Belastungen und Fehlverhalten sondiert. Auf der Lebensreferenzlinie werden das Alter des Entstehens und die Hintergründe des Problems herausgefunden. Mit verschiedenen Ablösetechniken wird die damalige Situation positiv verändert, so dass positives Denken und Handeln möglich wird.

