



## KINESIOLOGIE – Was ist das?? „Leichter Lernen fürs Leben“ mit Kinesiologie

Kinesiologie heißt wörtlich übersetzt „Die Lehre von der Bewegung“. Unser Leben ist Bewegung, ist Veränderung, und wir dürfen immer wieder „lernen“, uns mit den Veränderungen mitzubewegen. Dazu benötigen wir aber auch ausreichend **Lebensenergie!** Manchmal fehlt uns diese Energie, weil sie z.B. durch Stress, Überbelastung oder falsche Ernährung nicht richtig bzw. gar nicht fließt = **Blockaden**.

Diese Blockaden können sich bei Kindern u.a. in Konzentrationsschwierigkeiten zeigen, bei uns Erwachsenen z.B. in Schlafstörungen, Ängsten, Rückenproblemen, u.m..

Einen Teilbereich der Kinesiologie bilden bestimmte Bewegungsübungen, die das Lösen blockierter Lebensenergie unterstützen. Dadurch bewältigen wir **die „Lernschritte“ im Leben einfach leichter**. Und zusätzlich wachsen unser Selbstbewusstsein und unser Selbstvertrauen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in Kinesiologie und Emotionalen Stressabbau und wir gehen gemeinsam einige Übungen durch, sodass Sie die Wirkung selbst erspüren können.