

LEICHTER LERNEN FÜRS LEBEN MIT KINESIOLOGIE

EINSTEIGERSEMINAR 3 Abende (oder 1,5 Tage)

Kinesiologie heißt wörtlich übersetzt „Die Lehre von der Bewegung“. Das heißt, sie bringt wieder etwas in Bewegung, was zuvor ins Stocken geraten ist = Blockaden. Diese Blockaden können sich u.a. in Konzentrationsschwierigkeiten, zuwenig Motivation und Ausdauer, schlechter Merkfähigkeit, Verhaltensauffälligkeit, Rückenbeschwerden, Schlafstörungen, Depression, Suchtverhalten, ... u.m. zeigen.

Inhalt des Seminars:



Kinder spiegeln uns oft unser eigenes Verhalten. Denn gerade in den ersten 6 Jahren übernehmen sie Überzeugungen, Verhaltensmuster, Denkweisen und Reaktionen von ihren Eltern und anderen Autoritätspersonen bzw. machen viele Lernerfahrungen, die sie für später prägen.

An 3 Abenden erhältst Du einen tieferen Einblick in die Arbeit mit „Kinesiologie-Emotionaler Stressabbau“ und lernst einige kinesiologische „Werkzeuge“ und Techniken kennen.

Du hast aber auch die Möglichkeit, eigene Schwächen zu erkennen und zu lösen. Und Du wirst bemerken, dass die Veränderung an Dir gleichzeitig eine Veränderung in der Familie, d.h. mit dem Partner und den Kindern zur Folge hat. So leistest Du einen wesentlichen Beitrag zu einer(m) harmonischen Kommunikation/Zusammenleben innerhalb der Familie.

Der Inhalt des Seminars wird individuell auf die Wünsche der Teilnehmer abgestimmt.

FORTGESCHRITTENENSEMINAR 3 Abende (oder 1,5 Tage)

„Kinesiologie-Emotionaler Stressabbau“ hilft, familiäre Probleme, die sich durch Stress im Beruf, im Alltag, in der Freizeit, in der Schule ergeben, besser zu erkennen, ihnen entgegenzuwirken und Lösungen für Konfliktsituationen zu finden. Lerne Dich selbst und damit auch andere an diesen 3 Abenden besser kennen und verstehen. Verständnis und Akzeptanz sind die Grundpfeiler, die eine Veränderung erst ermöglichen!

Inhalt des Seminars:

- ◆ Eingehen auf ev. Fragen von Teil I
- ◆ weitere kinesiologische Übungen und Stressabbaumöglichkeiten in Theorie und Praxis, abgestimmt auf Deine individuelle Situation
- ◆ automatische, instinktive, genetisch bedingte Verhaltensweisen und wie sie das Zusammenleben in der Familie beeinflussen
- ◆ Gesprächsführung in Konfliktsituationen
- ◆ Persönliche Schwierigkeiten – Schwierigkeiten mit Kindern: gibt es Parallelen?
- ◆ Spiegelarbeit
- ◆ Farben und Farbbalance
- ◆ Das Verhaltensbarometer – eine „Landkarte“ an Emotionen: macht sichtbar, wie Du Dich in einer Situation fühlst und wie Du Dich gerne dabei fühlen möchtest + der „Weg“ dorthin
- ◆ Mit stressbesetzten Situationen des Alltags besser umgehen lernen
- ◆ Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen
- ◆ Meridiane – das Energiesystem unseres Körpers
- ◆ Was sagt mir die Haltung eines Menschen über seine Einstellungen um.



Auch hier richte ich mich wieder nach den Bedürfnissen/Wünschen der Teilnehmer. Abweichungen vom Programm sind daher möglich.