

Stressresistenter mit der Kinesiologie

Wie Sie mit Hilfe der Kinesiologie die Folgen von Stress verbessern können

- Stehen Sie an einem Wendepunkt in Ihrem Leben?
- Hat Sie ein unvorhergesehenes Ereignis aus der Bahn geworfen?
- Gibt es demnächst absehbare Veränderungen und Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen?

Inhalt:

- Wie Sie mit Hilfe der Kinesiologie die Folgen von Stress verbessern können
- Sie kennen das wahrscheinlich
- Warum ist das so?
- Erfahren Sie mehr: Exkurs Kinesiologie und Muskeltest
- Wie sieht eine kinesiologische Beratung / kinesiologische Balance aus?
- Wobei können Sie kinesiologische Beratungen unterstützen?
- Mein Tipp zum Stressabbau:
- Sie möchten gerne mehr über die Kinesiologie erfahren?
- Kontakt:

Evelyn Jamnig

0688/8696492

evelyn.jamnig@bewegungsreich.at

www.bewegungsreich.at



Stressresistenter mit der Kinesiologie

• Wie Sie mit Hilfe der Kinesiologie die Folgen von Stress verbessern können

- **Stehen Sie an einem Wendepunkt in Ihrem Leben?**
- **Hat Sie ein unvorhergesehenes Ereignis aus der Bahn geworfen?**
- **Gibt es demnächst absehbare Veränderungen und Sie wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen?**
- **Haben Sie genug von Ihrem „Alltagstrott“? (*War das schon alles in meinem Leben?*)**

Alle Veränderungen in unserem Leben bedeuten für unser Körpersystem eine bestimmte Form von Stress. Dieser Stress macht sich bei jedem von uns auf eine andere Art und Weise bemerkbar: z.B. Kopfweg, Stimmungsschwankungen, Schlafprobleme bis hin zu körperlichen Beschwerden.



Die Methoden der Kinesiologie unterstützen Sie dabei, mit diversen Stress-Symptomen besser umzugehen und für die Zukunft stressresistenter zu werden.

• Sie kennen das wahrscheinlich:

Sie befinden sich in einer Situation der Herausforderung oder Veränderung und würden dafür gerade jetzt viel Kraft und Energie brauchen.

Meistens ist es aber so, dass Sie sich schwach und energielos fühlen.

Es fällt Ihnen einerseits schwer überhaupt Entscheidungen zu treffen. Andererseits fühlen Sie sich machtlos Ihre Entscheidungen durchzusetzen und manchmal werden Sie sogar krank.

🌐 Warum ist das so?

Stress entzieht dem Körper Energie, der Energiefluss ist blockiert und das wirkt sich meistens auf die schwächste Stelle im Körpersystem aus.

Das ist der Grund warum die einen Kopfweh bekommen, andere Magenschmerzen, Kreuzschmerzen oder Schlafstörungen, Verdauungsprobleme...
Manche fallen auch in ein emotionales Loch.

Zusätzlich schaltet unter Stress eine Gehirnhälfte ab (siehe Artikel Brain Gym® und es ist dann mühsam, Lösungen zu finden und diese zu verwirklichen.

Wir können leider nicht steuern was alles auf uns zukommt.

Wir können aber lernen **besser mit Stress umzugehen** und **in Zukunft stressresistenter zu sein**.



Die verschiedenen Methoden der Kinesiologie können Sie dabei sehr unterstützen.

🌐 Erfahren Sie mehr

➔ Exkurs zur Kinesiologie:

Die Kinesiologie heißt übersetzt „die Lehre von der Bewegung“.

Damit ist sowohl der Körper gemeint, als auch die Bewegung von Geist und Seele. Wenn Sie auf allen Ebenen „beweglich“ sind, fühlen Sie sich wohl und sind mehr in Ihrer Mitte. Sie können mit den Herausforderungen, die das Leben so mit sich bringt, besser und leichter umgehen und haben dafür die nötigen Ressourcen.

Die Kinesiologie beinhaltet verschiedene Methoden, wie Brain Gym®, Touch for Health uvm.

Alle kinesiologischen Methoden wenden den „**Muskeltest**“ an :

➔ Exkurs Muskeltest:

Der Muskeltest ist ein Bio-Feedback Instrument des Körpers, mit dem der Energiefluss überprüft werden kann, nach dem Motto „*der Körper lügt nicht*“.

Es werden die Stressauslöser und Ursachen von Blockaden aufgespürt und mit verschiedenen Techniken aufgelöst und ausgeglichen.

🌐 **Wie sieht eine kinesiologische Beratung/kinesiologische Balance aus?**

(Balance = Ausgleich von Stress-Situationen)

Zu Beginn besprechen wir Ihr Thema und ergründen gemeinsam Ihr neues Ziel. Danach wird entweder mit dem Stressthema oder mit dem neuen Ziel gearbeitet. Mit Hilfe des Muskeltests finde ich die für Sie beste Methode heraus.

→ **Es wird auf sanfte Art und Weise, Schritt für Schritt und in Ihrem Tempo, der für Sie optimale Lösungsweg ermittelt.**

Um das Erreichte zu Festigen und Stabilisieren ist manchmal ein „Erfolgstraining für zu Hause“ hilfreich.

🌐 **Wobei können Sie kinesiologische Beratungen unterstützen?**

- In Veränderungs-Situationen: das können ungeplante und ungewollte Situationen sein (*Trennung, Kündigung ...*) oder absehbare Veränderungen (*Umstrukturierung in der Firma, Kinder werden flügge ...*)
- Wenn Sie aus alten Mustern und Verhaltensweisen (*immer passiert mir das ...*) ausbrechen wollen, um Ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen
- Bei einmaligen Herausforderungs-Situationen: z.B. Prüfung, Vorstellungsgespräch, Auftritt, Vortrag usw. mit dem Ziel, dass Sie zum richtigen Zeitpunkt Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten abrufen zu können (*kein Brett vorm Kopf!*)
- Wenn Sie bereit sind die richtigen Weichen für Ihre positive Zukunft zu stellen
- uvm.



Mein Tipp zum Stressabbau:

Halten Sie die „Positiv Punkte“/emotionale Stressabbaupunkte.

Sie berühren mit den Fingerspitzen beider Hände leicht Ihre Stirnbeinhöcker. Diese befinden sich in der Mitte Ihrer Stirn zwischen Haarlinie und Augenbrauen.

Halten Sie die „Positiv Punkte“ so lange bis sie ein leichtes Pulsieren spüren (Energiepuls).

Mit dieser sehr einfachen Übung können Sie sowohl gegenwärtigen, als auch vergangenen oder zukünftigen Stress abbauen.

Machen Sie diese Übung prophylaktisch täglich oder bedarfsweise in Stress-Situationen.

Viel Spaß und Erfolg!





**Sie möchten gerne mehr über die
Kinesiologie erfahren?**

Mein Angebot für Sie:

Einzelberatungen:

Nutzen Sie die Möglichkeit für ein **kostenloses „Wegweiser-Gespräch“**:

Ich biete monatlich 4 neuen Interessenten je ein kostenloses Wegweiser-Gespräch an.

In diesem Kennlerngespräch, das ca. ½ Stunde dauert, durchleuchten wir gemeinsam Ihre aktuelle Situation und besprechen eine mögliche weitere Vorgangsweise.

Brain Gym® Ausbildung

Spezialseminare:

- Augenseminar „Alles Klar“
- Muskeltest & Co
- Seminare über die 5 Elemente

Workshops und Seminare für Firmen

Kontakt

Evelyn Jamnig

0688/8696492

evelyn.jamnig@bewegungsreich.at

www.bewegungsreich.at

