

Kurs: Kinesiologische Übungsreihe (4 x 60 Min.)

In diesem vierwöchigen Einsteigerkurs werden die vielfältigen effektiven Möglichkeiten kinesiologischer Übungen aufgezeigt. Eine kleine Reise zu uns Selbst bringt verborgene Ressourcen zur Erlangung von mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität hervor.

Die einfach durchzuführenden Übungen bestehen u.a. aus Bewegungsmustern, dem Halten von Energiepunkten der Meridiane oder aus Imaginationen, also der Arbeit mit der eigenen Vorstellungskraft. Gezielte Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Folgende Beschwerden kannst Du mit Kinesiologie in den Griff bekommen:

- Abbau von Stress (beruflicher oder persönlicher Art)
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Lösen von Ängsten und Blockaden (z. B. Prüfungsangst)
- Förderung der inneren Ausgeglichenheit
- Gesundheitsstörungen (z. B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Muskelverspannungen u.v.m.)

Die Teilnehmer:Innen können auf die Gewichtung der Themen Einfluss nehmen.

Termine: 4 x mittwochs (05.10., 12.10., 19.10., und 26.10.2022)

Zeit: von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr.

Leitung: Heike Ohlsson

Ort: Zentrum für Gesundheit Dombo
Frauenstr. 31
82216 Maisach

Kosten: 60,- € (15 €/Stunde)

Anmeldung:

training@zfg-dombo.de oder

h.ohlsson@gmx.net oder

0176/55579490