

Freitag, 16.März 2012, 20-21.30 Uhr: Info-Vortrag „Kinesiologie- was ist das?“

Samstag 17.März 2012, 10-13Uhr: Kursangebot „Entspannung und Vitalität durch Kinesiologie“

Kinesiologie (gr. Kinesis; logos_ Lehre- „Lehre von der Bewegung der Körperenergie“) basiert auf dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit ihrer Lehre vom Energiefluss in den Meridianen bzw. den Akupunkturpunkten. Ähnlich wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder andere bekannte Methoden, die mit dem Energiefluss im Körper arbeiten, geht es auch bei Kinesiologie um die Wechselwirkung zwischen einem energetisch gut aufgestellten Körper und unseren Gedanken und Gefühlen. Die chinesische Medizin geht davon aus, dass alle körperlichen, aber auch emotionalen und mentalen Beschwerden auf Blockaden im Meridiansystem des Körpers zurückzuführen sind. Werden diese Blockaden gelöst, kann die Körperenergie frei fließen, wir sind emotional wieder im Gleichgewicht und fühlen uns ganzheitlich gesund und vital. Kinesiologie eignet sich daher hervorragend zur effektiven Gesundheitsvorsorge, bietet aber auch Hilfe und Entlastung bei konkreten körperlichen Problemen sowie in seelischen Belastungssituationen.

Erlernen Sie einfache Bewegungen, die auf sanfte Weise Stress abbauen, Entspannung erzeugen und geistige wie körperliche Vitalität anregen. Zudem stelle ich Ihnen Selbsthilfetechniken vor, wie Sie in Ihrem persönlichen Alltag jederzeit Stress aus v.a. emotional stark belastenden Situationen „raus nehmen“ und Belastendes besser verarbeiten können.

Insbesondere zur Mitte der Fastenzeit darf es auch darum gehen, Bilanz zu ziehen: Was sind die Dinge, die mich aktuell körperlich und seelisch belasten? Wo kann ich Ballast abwerfen und wo darf Veränderung (und zwar leicht!) passieren?

Kursleitung: Miriam Rot (Begleitende Kinesiologin und Kinesiologische Entspannungstrainerin)

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum, Mainz-Marienborn, Mercatorstr. 18, 55127 Mainz

Kosten: Infovortrag: 8€ pro Person/ Kurs: 30€ pro Person; Vortrag und Kurs zusammen: 35€

Weitere Informationen unter: www.ganzheitliche-entfaltung.de

Anmeldung und Kontakt: info@ganzheitliche-entfaltung.de

Bei Fragen erreichen Sie mich gerne auch persönlich unter 0171/ 64 85 755 (mobil)