

27-WBK008 - Workshop: Mutig und stark sein

Beginn	Montag, 22.11.2027
Preis	175,00 €
Dauer	3 Abende
Voraussetzungen	Keine Voraussetzungen, wir arbeiten ohne Muskeltest. Ein Skript ist inklusive. Bitte Wasser und Schreibunterlagen bereithalten.

Als Selbstsabotage bezeichnet man (unbewusste) Gedanken und Handlungen, die im Widerspruch zum eigenen Selbst stehen. Wir betrachten insbesondere die psychische Umkehr nach R. Callahan.

In diesem Online-Workshop werden einfache Balancetechniken der Kinesiologie vermittelt, mit denen man Selbstsabotage-Muster ausgleichen kann. Diese kinesiologischen Techniken sind körpernah, sie verbinden Kopf und Herz und können von jedem erlernt werden. Stück für Stück wird im Workshop eine Balance-Abfolge auf 4 Ebenen vermittelt- vor allem als Hilfe zur Selbsthilfe in herausfordernden Situationen gedacht. Für Kinder und Erwachsene sind die Techniken ein Segen in dieser Zeit.

Durch die häppchenweise Vermittlung über mehrere Wochen bedeutet das auch eine kinesiologische Begleitung. Zwischen den Einheiten gibt es die Möglichkeit, per Email vertiefende Fragen zB zur individuellen Anwendung der Techniken zu stellen.

Themen :

- Im Hier und Jetzt sein – PACE und Thymusdrüse
- Kraft schöpfen – Klopfpunkte und psychologische Umkehr
- In den Fluss kommen – Herausforderungen, Schrittbalance und Augenenergie
- In Balance kommen – die „Mutig-und-stark-Sequenz“
- Leben statt überleben – die Überlebensreaktionen

Jede Workshop-Einheit ist wie eine Balance aufgebaut. So erlernt man die Techniken und bringt sich gleichzeitig in Balance.

Der Online-Workshop entstand aus dem von Renate Wennekes und dem IKL Damme begründeten anerkannten Seminar „Mut und Stärke“ der Selbsthilfe-Kinesiologie-Reihe „Mein Körper und Ich“.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2027	17:30 - 20:00 Uhr	Online
29.11.2027	17:30 - 20:00 Uhr	Online
06.12.2027	17:30 - 20:00 Uhr	Online