

## KINESIOLOGISCHE HAUSAPOTHEKE

### Hilfe zur Selbsthilfe

Fehlen mir Selbsthilfetechniken, die ich im Alltag erfolgreich einsetzen kann?  
Wünsche ich mir mehr innere Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden?  
Wie stärke ich mein Selbstbewusstsein?

#### **Ziel**

In einer Kleingruppe lernst du die Anwendung kinesiologischer Selbsthilfemethoden. Du setzt sie im Alltag ein und beeinflusst das eigene Wohlbefinden indem du deinen Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringst.

#### **Inhalte**

- ✓ Selbst-Muskeltest
- ✓ Zielsetzung, Glaubenssysteme, Visualisierungen
- ✓ BrainGym
- ✓ Immunsystem stärken
- ✓ Klopftechniken
- ✓ Farben
- ✓ Symbole
- ✓ Neurolymphatische Punkte
- ✓ Clearing / Tibetische 8
- ✓ Atmungsübungen

#### **Voraussetzung**

Sich auf sich selbst und verschiedene Selbsthilfe-Techniken einlassen. Mindestens 3-6 Teilnehmer/Innen.

**Kursdaten** gemäss Vereinbarung

**Zeit:** 10 Mal abends 19.30 – 21.00 Uhr oder tageweise

**Kurskosten** CHF 390.00 (in 2 Raten) inklusive Manual

**Kursort** Bremgarterstrasse 11, 8967 Widen

**Kursleitung** Traudi Merki - Kinesiologin und Ausbilderin

**Anmeldung** Tel. 079 436 44 13 oder Email: info@kinesiologie-merki.ch