

KINESIOLOGIE-KURSE Herbst 2021

Die Touch for Health Kurse bieten einerseits die Möglichkeit eine Methode zu erlernen, um sich selbst und Familienmitgliedern/ Freunden im Alltag zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu verhelfen und andererseits erwirbt man sich damit die Grundlage um als Selbständige/r als KinesiologIn zu arbeiten.

Touch for Health - „Gesund durch Berühren“ - ist ein wirksames Werkzeug, das u.A. durch Balancieren von Meridianen, Akupressurpunkten oder auch durch spezielle Bewegungsübungen zu mehr Wohlbefinden und Energie im Alltag verhelfen kann.

Auch alle, die bereits im pädagogischen/sozialen/therapeutischen Bereich arbeiten und neue Techniken in Ihre Arbeit einbringen möchten, können durch Touch for Health ihr Instrumentarium wirksam erweitern.

Dauer: 5 Wochenenden, Samstag / Sonntag immer 9 – 17h

Termine: 11.und 12.September 2021
18.und 19.September 2021
2. und 3.Oktober 2021
23.und 24.Oktober 2021
13.und 14.November 2021

Seminarort: Amlach/Lienz, Osttirol

Abschluss: mit international gültigem Zertifikat

5 ABENDWORKSHOPS mit The Work von Byron Katie „Raus aus dem Gedankenkarussell – Stressmanagement für alle Lebenslagen“

Es sind nicht die anderen Menschen/die Lebenssituationen an sich, die uns Stress bereiten, Angst machen, Aggressionen verursachen, Verzweiflung auslösen – es sind immer *unsere Gedanken* darüber. Und diese Gedanken „programmieren“ wie wir leben. Solange wir unsere Gedanken unbesehen glauben, so lange leiden wir.

The Work ist eine wunderbare Methode, die eigenen stressvollen Gedanken zu hinterfragen und los zu lassen.

An 5 Samstagabenden immer von 18 – 21 h kann jede/r diese Technik für sich erlernen und es werden an jedem Abend unterschiedliche Lebensbereiche den Schwerpunkt des Stressabbaus bilden.

Termine:

11.September 2021
18.September 2021
2.Oktober 2021
23.Oktober 2021
13.November 2021

Fragen/Anmeldungen bei Mag. Herta Meirer 0650 408 408 9 www.herta-meirer.at
lernpaedagogik@gmail.com