

Stress Release I und II - Erfolg über Stress

(Online-Seminar)



Jeder kann mitmachen – es ist ein Einstiegskurs ohne Voraussetzungen und das Thema Stressreduzierung ist aktueller denn je.

Begründer dieses internationalen Kurses ist Dr. Wayne Topping aus Neuseeland. Er lehrt u. A. Touch for Health, Biokinesiologie und Angewandte Kinesiologie. Aus seiner langjährigen Erfahrung hat er die Wellness-Kinesiologie entwickelt.

Kinesiologie bietet viele Methoden, um Stress abzubauen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie bei sich oder Freunden und Familienmitgliedern Stressanzeichen erkennen und diese lösen können. Der kinesiologische Muskeltest und die Eigenwahrnehmung werden im Kurs genutzt, um stressauslösende Situationen zu identifizieren und zu erkennen, was hilft. Für verschiedene Situationen werden unterschiedliche Techniken zur Ablösung emotionalen Stresses gezeigt, z. B. Schläfenklopfen und Verankern.

Sie erhalten weitere Werkzeuge, um Stress zu verarbeiten bzw. zu beseitigen, um negative Gewohnheitsmuster wie „Aufschieberitis“ zu durchbrechen und das Leben mit mehr Energie zu meistern.

Erfahren Sie, wie Stress dadurch entstehen kann, dass die Gehirnhälften nicht gut miteinander kommunizieren und lernen Sie Lösungsmöglichkeiten kennen. Außerdem wenden Sie einige biokinetische Methoden an, die stressbedingte Spannungen im Nacken, in den Schultern und im unteren Rücken beseitigen (auch hilfreich bei Knirschen mit den Zähnen).

Nach erfolgreichem Abschluss des Seminars erhalten Sie ein international anerkanntes Zertifikat.

PS: Die Teilnahme an Stress Release 1 und 2 ist Voraussetzung für die weiteren Seminare aus diesem Themengebiet, z. B. „Blockierte Emotionen“.

Anmeldung per E-Mail an: info@leichtigkeit-im-leben.de

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor Seminarbeginn an, da ich Ihnen das Seminarskript per Post zuschicken werde.

Kosten für Seminar, Skript und die beiden Urkunden: **280 EUR**

0173 39 63 727 • info@leichtigkeit-im-leben.de • www.leichtigkeit-im-leben.de