

Selbst-Muskeltest (Online-Workshop)



Frage deinen Körper, was ihm guttut

Der Muskeltest ist ein phantastisches Werkzeug für den Alltag. Unser Leben wird immer komplizierter, je weiter wir uns von der Natur wegbewegen. Der Muskeltest stärkt die Eigenwahrnehmung und ein Leben im Einklang mit uns selbst. Er ist nicht nur das Basiswerkzeug in der Kinesiologie, sondern auch für jeden ganz leicht zu erlernen und im Alltag einzusetzen.

Im Workshop werden wir an konkreten Beispielen unsere Wahrnehmung schulen für Dinge, die uns im Alltag begegnen und entweder belasten oder uns guttun. Unter den zahlreichen Möglichkeiten, wie der Muskeltest ausgeführt werden kann, findet jeder die für sich passende.

Inhalte des Workshops:

- Warum funktioniert der Muskeltest!
- die Muskeln als Biofeedback-System meines Körpers
- verschiedene Ausführungen des Muskeltests
- Anwendungsmöglichkeiten und -grenzen
- Wahrnehmung schärfen für das, was mir guttut

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

Kosten für den Workshop: **45 EUR**