

# KINESIOLOGISCHE ÜBUNG: Gleichgewichtspunkte



Im Rahmen der 26 Brain Gym® Übungen nach Dr. Paul E. Dennison gehören die Gleichgewichtspunkte zur Kategorie der Energieübungen.

Im Speziellen können die Gleichgewichtspunkte hilfreich sein

- ▶ für eine Verbesserung der Einschätzungs- und Entscheidungsfähigkeit.
- ▶ für das Wiedererkennen von Symbolen und Dingen (Rechtschreibung, Buchstaben, Mathematik).
- ▶ für eine Erleichterung von Bewegungen des Kiefers und des Schädels.
- ▶ bei Gleichgewichtsproblemen.
- ▶ für die Förderung der geistigen Wachheit und der Konzentrationsfähigkeit.
- ▶ bei Reisekrankheit oder Druck in den Ohren (bei Wechsel der Höhenlage).
- ▶ bei Wetterfühligkeit, Migräne, Kopfschmerzen, nach übermäßigem Alkoholenuss, für eine offene und aufnahmebereite Haltung, ...

**ANLEITUNG:** Lege zwei oder mehrere Finger der einen Hand in die leichte Vertiefung hinten am Warzenfortsatz (spitzer Knochen hinter dem Ohr) im Verlauf der Schädelbasis. Die andere Hand lege auf den Nabel und atme tief und entspannt. Halte die Punkte etwa 30 Sekunden lang und wechsele dann auf die andere Seite. Achte darauf, dass das Kinn entspannt und der Kopf in einer gerade ausgerichteten Position bleibt.

Mehr dazu erfährst du in den Brain Gym® Seminaren.

Alles Liebe und „Bleib in Balance“! - Sabine Seiter



**Mag. Sabine Seiter**  
Lehrgangsleitung der  
WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE,  
Vorstandsmitglied des ÖBK  
Kegelgasse 40/1/45, 1030 Wien  
T: 0676 507 37 70  
E: [info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at)  
[www.kinesiologieschule.at](http://www.kinesiologieschule.at)



## WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

### Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health  
Brain Gym® • Hyperton-X

**Nächster Lehrgangstart:**  
23. - 24. November 2019 • Wien

11 Module berufsbegleitend

*Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100%  
vom Österreichischen Berufsverband für  
Kinesiologie anerkannt.*

**Infoabend:**

16. Oktober 2019 • 18.00 Uhr  
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:

Mag. Sabine Seiter  
Tel.: 0676 507 37 70

[info@kinesiologieschule.at](mailto:info@kinesiologieschule.at)

[www.kinesiologieschule.at](http://www.kinesiologieschule.at)