

ERFOLGREICH im Umgang mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele



*Zeilen zur Leichtigkeit im Leben mit
kinesiologischen Methoden*



Text: Claudia Krainhöfner

Stellst du dir manchmal folgende Fragen?

*Womit möchte ich erfolgreich sein?
Wie möchte ich erfolgreich sein?
In welchem Zeitraum möchte ich
erfolgreich sein?*

Was macht es mit dir, diese Zeilen zu lesen?

*Du hast dein Ziel definiert, wie fühlt
sich das an?
Spüre in dich hinein, fühle, wie dein
Körper reagiert in Bezug auf dein Ziel.*

So individuell wir sind, so individuell sind unsere Bedürfnisse, Ziele und Ansprüche diesbezüglich. In der kinesiologischen Balance nach Brain Gym® und Edu-K® (nach Dr. Paul und Gail Dennison) wird dein Stress auf dein Thema am Anfang, aber auch nachher, in einer Skala von 0 - 10 vermerkt. Sich zu äußern, wie hoch der Stress diesbezüglich ist, bzw. zu visualisieren, hilft dir, dass du in dich kehrst und deshalb klarer wahrnimmst. Du nimmst dir dabei die Zeit, die du für dich brauchst. Es ist wichtig, in deinem individuellen Tempo zu denken und hinein-zuspüren.

Dein Ziel klar zu definieren und in einen sogenannten "Zielsatz" zu verpacken, sowie dich von deinen Ideen leiten zu lassen, sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche kinesiologische Balance.

Die PACE-Bewegungen und -aktivitäten aus dem Brain Gym® Programm unterstützen dich, in deinem Tempo und in deinem Rhythmus aus deinem Potential zu schöpfen. Dann ist es dir möglich, in deinem Vorhaben mit Leichtigkeit erfolgreich dein Ziel zu erreichen

Die PACE-Bewegungen bedeuten:

*Positive (positiv),
Aktive (aktiv),
Clear (klar),
Energetic (energievoll).*

Sie werden in der Anwendung mit dem E-C-A-P gestartet, jede der vier Übungen bereitet dich auf die nächste vor.

Nimm bewusst wahr, wie du dich entspannst und wie du aktiver sowie leichter auf deine natürliche Intelligenz zugreifen kannst.

Spüre die Veränderung!



Quelle: BrainGym®- Das Handbuch, VAK Verlag
Grafik: © Claudia Krainhöfner

PACE-Übungen

aus Brain Gym®

Fotos: © Claudia Krainhöfner

E-Energielevel

Fühlt sich dein Energietank leer an?

Fülle deinen Energietank mit Wasser: Einen Schluck Wasser für einen Moment im Mund behalten, bevor du ihn schluckst.



C-Klarheit

Wünschst du dir mehr Klarheit in deinem Denken und Tun?

Aktiviere deine Gehirnpunkte: Forme ein „U“ mit einer Hand, lege Daumen und Zeigefinger in die Grube unterhalb des Schlüsselbeines, andere Hand auf den Nabel. Bewege deine Augen langsam auf einer geraden Linie von links nach rechts. Die Punkte ungefähr 30 Sekunden sanft massieren, dann Handwechsel.



A-Aktiv

Bist du aktiv an deinem Vorhaben beteiligt?

Überkreuzbewegungen unterstützen deine Bewegung zum Ziel:

Stehe bequem, überquere deine Mittellinie, indem du abwechselnd mit dem Ellenbogen dein gegenüberliegendes Knie berührst. Achte auf die kontralaterale Bewegung aus der Körpermitte. Probiere Variationen aus. Zum Beispiel: abwechselnd Hand zum gegenüberliegenden Fuß, Hand nach hinten zur gegenüberliegenden Ferse, Hand und gegenüberliegendes Bein wegstrecken, Hand nach vor strecken und gegenüberliegendes Bein nach hinten strecken, ...



P-Positiv

Denkst du positiv?

Hook Ups - Teil 1: Überkreuze deine Beine im Bereich der Fußknöchel, Arme ausstrecken und Handgelenke übereinanderlegen, Finger verschränken und zusammengelegte Hände zur Brust ziehen. Augen können offen oder geschlossen sein. Halte diese Position mindestens eine Minute. Die Zunge berührt beim Einatmen den Gaumenbereich hinter den Schneidezähnen. Beim Ausatmen löst sich die Zunge vom Gaumen.

Hook Ups - Teil 2: Wenn du bereit bist, löse Position 1. Die Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden, die Fingerspitzen deiner beiden Hände werden vor der Brust zusammengeführt. Halte diese Position mindestens eine Minute. Achte auf die Atmung wie bei den Hook Ups - Teil 1.

*"Erfolg ist die Bewegung des Potenzials
in die richtige Richtung."*

Andreas Tenzer (Deutscher Philosoph)



Claudia Krainhöfner

Dipl. Kinesiologin, TMJ® 1+2 Instruktor,
Hyperton-X® Fußsensoren Instruktor,
Brain Gym® Movement Facilitator,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstr. 141/Tür 2+3, 1130 Wien

T: 0699 10 111 821

E: kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com

www.kinesiologie-krainhoefner.at