



Elastisch zu mehr Erfolg und Lebensfreude

- körperliches, geistiges und mentales Gleichgewicht durch Entspannungstechniken
- Arbeit an deinen Beziehungen und Emotionen mit Sprache und Symbolen
- Techniken und Übungen zur Selbstanwendung für zuhause und unterwegs
- aktiver Start in den Tag und wirkungsvolle Aktivierung deiner persönlichen Qualitäten vor jeder Herausforderung

Du hast Stress – ich helf dir beim Ausgleich dafür

Du stehst vor einem Problem – ich helf dir, eine mögliche Lösung zu finden und umzusetzen

Du hast Verspannungen – ich helf dir, entspannter zu werden

Du hast einen Kummer – ich helf dir, die dahinter verborgene Kraft zu finden

Du weißt nicht, welchen Weg du gehen sollst – ich helf dir, deinen Weg zu finden

Zielgruppe

Für Menschen

- in der Ausbildung
- im Berufsleben
- bei der Neuorientierung im Beruf und in der Familie

Ablauf

- für Gruppen in Form von MachMitVorträgen, Workshops
- für Einzelpersonen in Einheiten zu 30 bis 55 Minuten
- für Unternehmen, die gerne motivierte, belastbare und erfolgreiche MitarbeiterInnen haben

Gerne mache ich einen Informationsabend oder -nachmittag. Jede/r kann so gleich die Wirksamkeit kinesiologischer Arbeit am eigenen Leib erleben.



Betriebe sorgen für ihre Mitarbeiter

BetriebsBeitrag zur Gesunderhaltung meiner Mitarbeiter

Ausgleich von körperlichen und geistigen Verspannungen hervorgerufen durch z.B.:

- Schreibtischarbeit
- monotone Routinearbeit
- gesteigerte Belastung durch verschärfte Vorgaben von außen etc.

Zielgruppe

Für Menschen

- in der Ausbildung
- im Berufsleben
- bei der Neuorientierung im Beruf und in der Familie

Ablauf

Jede/r MitarbeiterIn erhält als BetriebsBeitrag zur Gesunderhaltung in regelmäßigen Abständen z.B. alle zwei Wochen oder 1 x im Monat, eine kinesiologische Balance entweder in oder außerhalb der Arbeitszeit.

30 Minuten pro Person



Ichbin ich

„Ich spüre mich mit all meinen Themen und Qualitäten und nehme mich als soziales Wesen wahr.

Ich entspanne und entfalte mich, ich drücke mich aus.“

- Körperwahrnehmung (Atmen, Meditation, Traumreisen)
- GFK nach Rosenberg (Giraffen- und Wolfssprache)
- Brain Gym® (Elemente kinesiologischer Methoden)
- Ausdruck mittels künstlerisch/kreativer Impulse
- Einsatz verschiedener Techniken und Konzepte aus der Perspektive einer Kinesiologin

Ablauf

Einheit in Schulstundenlänge

Zielgruppe

- Kinder im VS-Alter im Rahmen des Unterrichts



Kini-Mäuse - Kinesiologisches Spielen

In diesem Workshop geht es darum, die natürliche „Entwicklung der Sinne“ optimal zu entfalten und zu erleben. Kinder nehmen auf ihrer Entdeckungsreise im spielerischen Lernen (Krabbeln, Laufen, Sprache) die Welt mit allen Sinnen „Sinn-Voll“ wahr. Auf spielerische Weise und mit allen Sinnen, verpackt in Kinderliedern, Reimen sowie Bewegung wird gesungen, getanzt und gelacht.

Entwicklungsgerechte Bewegungsspiele der Kinesiologie (Brain-Gym® Übungen) wirken bei Eltern sowie Kind und

- unterstützen die Einzigartigkeit
- stärken das Selbstbewusstsein
- fördern die persönlichen Fähigkeiten und eine optimale Entwicklung (z.B. bei Stresssituationen, Ängsten, Schlafstörungen ...)
- unterstützen die Gehirnentwicklung bei Kindern, die nicht gekrabbelt sind
- wirken ausgleichend für Körper, Geist und Seele und
- entspannend für mehr Resilienz gegen Stress

Zielgruppe

- Kinder von ca. 1,5 - 2,5 Jahren mit Begleitung

Ablauf

wöchentlicher Kurs
ca. 1,5 Stunden



Babymassage ... dein Kind mit Berührung füttern

Die Babymassage ist eine liebevolle Methode, um körperliche Nähe zu vertiefen. Sie verstärkt das Gefühl der Geborgenheit und fördert das Wohlbefinden im körperlichen wie auch im emotionalen Bereich. Dein Baby fühlt sich wohl „in seiner Haut“, durch Berührung.

Die Massage hilft bei Schreianfällen, Blähungen – Verdauungsproblemen, beim Zahnen. Sie mildert seelische Belastung und sorgt für inneres Gleichgewicht und einen verbesserten Schlafrhythmus.

Je mehr Körperkontakt dein Kind im ersten Jahr erfährt, desto selbständiger und selbstbewusster ist die Entwicklung.

Babymassage ist die Zeit für enge Verbundenheit und intensive Zweisamkeit (Eltern – Kind Beziehung).

- Schmetterlings-Massage nach Ruth Rice
- Frederick Leboyer – Indische Babymassage

Zielgruppe

- Babys ab 3 Wochen

Ablauf

wöchentlicher Kurs
ca. 1,5 Stunden

Mitzubringen:
Massageöl (z.B. Mandelöl) und Handtuch.



Baby Gym - Bewegung und Spiel mit deinem Baby

Jeden Tag entwickelt sich Dein Kind spürbar weiter. Das Lernen beginnt bereits im Babyalter, der Säugling lernt durch Bewegung von außen und innen.

In diesem Workshop geht es darum, unsere Sinne optimal zu entfalten und zu ER-leben: verpackt in Kinderliedern, Reimen, verbunden mit Berührungen, Bewegung und Spaß mit verschiedenen Materialien.

Entwicklungsgerechte Bewegungsspiele der Kinesiologie -Brain Gym® Übungen- bewirken bei Kindern und Eltern:

- Unterstützung der Einzigartigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Resilienz von Eltern und Kind

Ablauf

wöchentlicher Kurs
ca. 1,5 Stunden

Zielgruppe

- für Babys von ca.
4 bis 10 Monaten mit ihren Eltern



Entspannung wozu? Progressive Muskelentspannung und mehr

In einer Welt voller technischer Hilfsmittel, die uns den Arbeits-All-Tag erleichtern sollen, leben wir doch stressfrei wie im Paradies... - Wozu dann noch extra entspannen?

Dieser Workshop vermittelt uns ein besseres Verständnis für uns und unser Körpersystem und zeigt auf, wie vielfältig Entspannung sein kann und darf.

1. Teil

Klärung von Begrifflichkeiten im Zusammenhang mit Stress und Entspannung:

Stressreaktion, Stressoren, Atmung, Bewegung, Zeit/Tempo, Glaubenssätze, Gedankenhygiene, Embodiment, Haltung, Schlafverhalten etc.

Dadurch lässt sich das gesamte Gefüge besser erkennen und verstehen.

2. Teil

Der Weg zum Lösen von Spannungen in uns führt über eine gute Selbstwahrnehmung.

Wir nehmen uns Zeit, uns ganz bewusst wahrzunehmen.

Anhand von Atmung, einfachen Bewegungsaktivitäten aus Brain Gym® und der Aktivierung der Drucksensoren in den Füßen erkunden wir unser eigenes Körpergefühl vorher/nachher.

Ziel ist es, unserer Körperwahrnehmung wieder mehr Achtsamkeit zu schenken.

Das, was wir fühlen, soll 1. wahrgenommen, 2. ernst genommen und 3. bei Unwohlsein Anlass genug sein, gleich etwas für das Wohlfühlen in uns zu unternehmen.

3. Teil

Einführung in die Progressive Muskelrelaxation, eine in den Alltag gut integrierbare Entspannungsmethode.

Der bewusste Wechsel zwischen Anspannung und Lockerlassen einzelner Muskelgruppen bei gleichmäßiger ruhiger Atmung lässt unseren Herzschlag wieder ruhiger werden. Wir gelangen zu einer Tiefenentspannung für unseren Körper und so auch wieder zu mehr innerer Ausgeglichenheit.

Mit regelmäßigem Üben werden wir stressresistenter, finden leichter in den Schlaf, bleiben mehr in unserer Konzentration.

Zielgruppe

- Entspannungssuchende

Ablauf

Workshop 3- 4 Stunden

Mitzubringen:

Wasserflasche, Gymnastikmatte



Spazieren ... fürs Gehirn

Wer im Kopf beweglich bleiben will, kann das durch körperliche Aktivität unterstützen. Am wirkungsvollsten ist es, geistige und körperliche Bewegung zu kombinieren.

Im Rahmen dieser Runde kommen während eines Spaziergangs zusätzlich noch kinesiologische Bewegungselemente so wie Übungen wie Kopfrechnen, Zungenbrecher und co zum Einsatz. So werden die Datenbahnen im Gehirn noch besser ausgebaut und vernetzt.

Gemeinsames Erleben, Lachen und auch Tratschen stehen im Vordergrund.

Zielgruppe

- Familien
- ältere Menschen
- Menschen mit beginnender Demenz
- Menschen mit kognitiven Schwierigkeiten

Ablauf

ca. 1 - 1,5 Stunden

Mitzubringen:
Wasserflasche



Spielerisch bewegter Generationentreff

Es gibt Kurse und Workshops für Kinder, für Erwachsene, für SeniorInnen - was oft fehlt, ist die Möglichkeit, auch als generationenübergreifende Familie geleitete Kurse zu besuchen.

Mit dieser Idee soll das realisiert werden: Bewegung tut uns allen gut und fördert das Lernen und die Eigenständigkeit bis in hohe Alter.

Für einen halben Tag oder länger stehen verschiedene Stationen zum Ausprobieren von unterschiedlichen Wahrnehmungssituationen bereit. Das gemeinsame Erleben innerhalb einer Familie und mit Freunden bringt verschiedene Aspekte des Erlebens im unterschiedlichen Alter mit sich. Das fördert und verbessert das gegenseitige Verständnis für die Grenzen des anderen. Es erhöht und verbessert die Selbstwahrnehmung sowie die Empathiefähigkeit anderen gegenüber.

Zielgruppe

- Familien
- ältere Menschen
- Menschen mit beginnender Demenz
- Menschen mit kognitiven Schwierigkeiten

Ablauf

1/2 Tag oder länger
im Rahmen eines Aktionstages

Lässt sich auch gut in Volksschulen als Wahrnehmungs- und Bewegungseinheit realisieren.



Augen auf

- Einführung in die Anatomie des Auges
- häufige Sehschwächen und Erkrankungen des Auges
- Äußeres Sehen - Inneres Sehen
- Übungen zur Entspannung der Augenmuskeln
- Akupressurpunkte und Klopftechniken
- Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung
- Nährstoffversorgung für bessere Sehkraft

Ablauf

4-8 Stunden - je nach Bedarf

Zielgruppe

- Menschen, die ihre Sehkraft erhalten bzw. verbessern möchten
- ältere Menschen
- Menschen mit Augenproblemen
- Menschen, die Entspannung für ihre Augen suchen, da sie viel am PC arbeiten



Damit du nicht vom Sessel fällst...

Bewegungsübungen und Sturzprophylaxe im Sitzen und Stehen

- ~ Fit bis ins hohe Alter
- ~ sich bewegen/etwas bewegen
- ~ Übungen zur Verbesserung der Koordination und Wahrnehmung
- ~ Übungen zur Entspannung
- ~ Übungen für besseres Sehen/Hören
- ~ Übungen zur Aktivierung des Gehirns, um auch geistig aktiv zu bleiben

Zielgruppe

- (ältere) Menschen, die aktiv bleiben wollen
- Menschen mit kognitiven Schwierigkeiten
- Menschen mit Demenz bzw. betroffene Angehörige

Ablauf

1 Stunde - 14tägig

Teilnahme auch mit Gehhilfe oder Rollstuhl möglich



Selbst Staunender über unsere in uns wohnenden Intelligenzen
Sport- und Bewegungswissenschaftler, Psychotherapeut
Kinesiologe und CranioSacral Therapeut nach Upledger
Leiter des MOVING Instituts in Graz, Arbeit in freier Praxis

Gemeinsam staunen

Den ganzen Tag lang leistet und meistert unser Körper gemeinsam mit unserem Gehirn in intelligenter Art und Weise Aufgaben, die das Leben an uns stellt. Eine Vielzahl dieser Leistungen geschieht automatisiert und schon lange eingeübt. Das wird von uns meist gar nicht bewusst wahrgenommen. Wir machen uns kaum Gedanken darüber, dass unser System wahre Meisterleistungen vollbringt.

... Zeit, einmal dieser uns innewohnenden Intelligenz nachzuspüren und sie zu würdigen,

... uns den Augenblick Aufmerksamkeit zu nehmen für ein Staunen über diese Abläufe und Leistungen, die wir selbstverständlich erbringen.

In diesem Workshop nehmen wir uns die Zeit, in spielerischer Art dem persönlichen „Wie“ der Aufgabenlösung nachzuspüren. Wir schärfen unsere Sinne und lernen, die Sprache des Körpers und der Muskeln und ihre wunderbare Kommunikation zu verstehen.

Und wir werden ins Staunen kommen, wie genial Körper und Gehirn zusammenarbeiten.

- Sinne schulen
- Körper kennenlernen und Körperintelligenz wahrnehmen
- den Körper als Erweiterung des Gehirns erfahren

Zielgruppe

- Kinder im Volksschulalter
- Jugendliche
- Erwachsene

Schüler*innen, Eltern und auch Lehrer*innen können gemeinsam zum Staunen kommen.

Ablauf

2 Stunden oder länger
Kleingruppe bis max. 20 Teilnehmer*innen
Eltern auch gemeinsam mit ihren Kindern



Veränderung? - Ja, bitte! Mut zur Veränderung

Im Leben gibt es immer wieder Veränderungen.
Bei manchen Veränderungen kann man selbst mitbestimmen.
Andere Veränderungen kann man selbst kaum beeinflussen.
Manche Veränderungen fühlen sich gut an. - Manche Veränderungen machen Angst.

In diesem Workshop geht es um die Fragen:

- Wie kann ich mutig meine Entscheidungen treffen?
- Wie kann ich mich stärken?

Im Workshop werden wir über unsere Erfahrungen mit Veränderungen sprechen und Übungen aus der Kinesiologie ausprobieren. Diese Übungen helfen uns, leichter mit Veränderungen umzugehen. Du kannst diesen Erfahrungsschatz mit nach Hause nehmen.

Zielgruppe

- Familien
- Menschen mit kognitiven Schwierigkeiten
- Menschen, die gerne etwas Neues ausprobieren
- ältere Menschen

Ablauf

3 Stunden



Bleib gesund!

Gesundheitliche Prophylaxe mit Kinesiologie und Bachblüten
Wie kann ich meinen Körper unterstützen, um gesund zu bleiben.

- Wie kann ich Bachblüten im Alltag einsetzen
- Wie kann ich mich entspannen.
- Was hilft mir bei Stress?

Gemeinsam Übungen ausprobieren für den Alltag.

Zielgruppe

- Menschen, die gerne etwas Neues ausprobieren
- Menschen, die sich aktiv für ihre Gesundheit engagieren möchten

Ablauf

2-3 Stunden