

# Burnout? – Nein danke!

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Anmeldung, Durchführung und Auskunft:

**Kinesiologie Manuela Kühne**

Stalden 7 (Eingang Westringstrasse!)

4500 Solothurn

032 637 08 87

manuelakuehne@hotmail.com

www.kinesiologie-mk.ch

**Zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit, sowie der Lebensweise, den Prägungen Gedanken- und Verhaltensmustern besteht ein direkter Zusammenhang**

## Kursabende Grundkenntnisse:

**Samstag, 2.,9.,16. November 2019**

**16.00- ca. 19.00 Uhr**

**Montag, 13.,20.,27., Januar 2020**

**18.15- ca. 21.15Uhr**

Kurskosten: Fr. 90.- pro Abend (Fr. 270.- ganzer Kurs), die Platzzahl ist beschränkt

### **1. Abend:**

**Nähe/Distanz, Fremdkontrolle, Muster, Prägungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen, Familien- und Gruppendynamik, Entspannungstechnik**

Einführung in die Meditations- und Mentalarbeit nach Phyllis Krystal®

### **2. Abend:**

**Körperwahrnehmung und Intuition**

Einführung in die Körperwahrnehmung (Fokusing), verdrängte Gefühle und Körperreaktionen lernen wahrzunehmen (Achtsamkeitsübungen), Schulung des Zugangs zur Intuition sowie der Meditationsarbeit nach Daniel Sarti

### **3. Abend:**

**Nähe/Distanz**

Auflösung von Fremdkontrolle durch dritte, Meditations- und Mentalarbeit

### **Kursziele:**

Erkennen können, was unserem Wohlbefinden, unserer Gesundheit schadet. Negative Fremdeinflüsse unterbinden, Blockaden erkennen können und wissen, dass es Möglichkeiten gibt, diese aufzulösen und/oder dass es Wege gibt, aus dem Hamsterrad auszusteigen.

### **Mitbringen:**

Motivation an eigenen Themen zu arbeiten

Schreibmaterial (Block/Notizheft und Stift)

Bequeme Kleidung