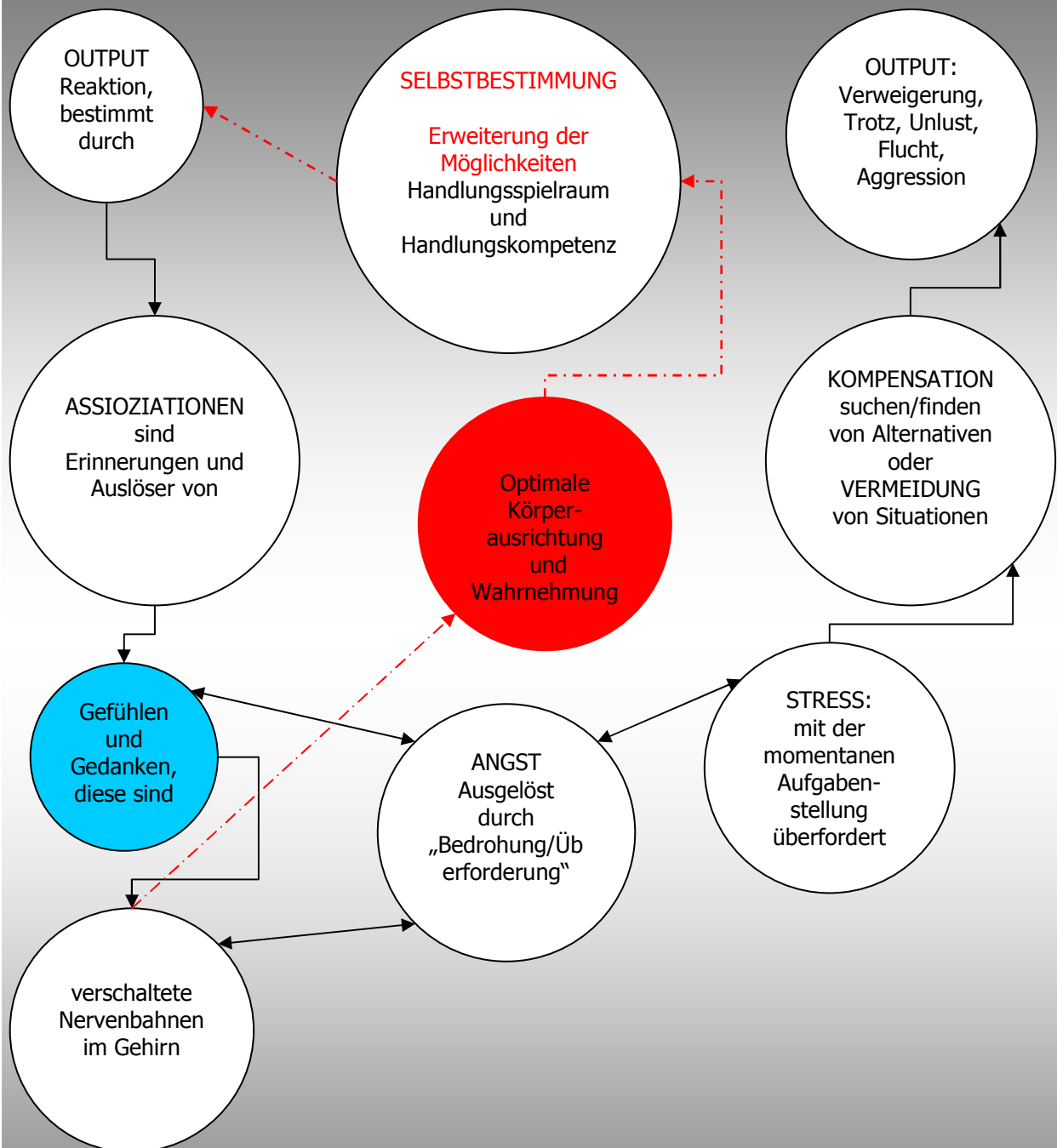


REAKTION = VERHALTEN geistige Haltung = körperliche HALTUNG



STRESS wird ausgelöst durch ANGST – kurzfristig = Adrenalinstoß, langfristig – Cortisolausschüttung, welches das Immunsystem schwächt, und längerfristig zu Krankheiten führen kann

ANGST, die wichtigste und grundlegendste Emotion unseres Menschseins – der ein Mensch möchte körperlich wie als Person überleben! Jede „Bedrohung“ löst Angst aus

KINESIOLOGISCHER ANSATZ:

- Erweiterung der Möglichkeiten durch Erkennung/Erforschung der Ursachen des Stresses
- Welche Bahnen sind überbeansprucht
- Verbesserung der Wahrnehmung durch Schulung/Entspannung der Sinne (Augen, Ohren)
- Verbesserung der Körperausrichtung / Körperhaltung
- Erweiterung des Handlungsspielraumes

dadurch erhöhte Selbstbestimmung

