



Academy4socialskills  
Stressabbau durch Kinesiologie

## STRESSABBAU DURCH KINESIOLOGIE

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS

- Stress und Überforderung können sich positiv oder negativ äußern, in einem Fall bemerkbar durch den Eustress, im anderen Fall durch den Distress.
- Überforderungen im Alltag, Stress, und die rasanten Entwicklungen unserer Zeit haben negative Auswirkungen. Innehalten, „Entschleunigung“ und Erkenntnisse über uns selbst, helfen uns aus dieser Schleife auszusteigen.
- Negative Auswirkungen von Überforderung sind uns allen bekannt und betreffen sowohl den einzelnen als auch unser gesamtes Wirtschafts- und Gesellschafts-system.
- Wie Sie mit dem negativ belastenden Stress besser oder anders umgehen können, zeigen wir Ihnen.
- Wahrnehmen von Körpersignalen und Reaktionen auf diese Signale im Sinne einer Verhaltensänderung sind die nächsten Schritte.
- Darüber hinaus lernen Sie einfache Kurzzeitentspannungsverfahren.

### NUTZEN:

Den Energiefluss durch spezielle Übungen in unserem Körper anregen, die eigenen Abwehrkräfte damit zu steigern und Stress und Belastungssituationen mit Gelassenheit meistern können.

### ZIELGRUPPEN:

Für alle, die ihre Stressbelastung bewusster erkennen und reduzieren wollen.

---

### TERMINE/ORT

Siehe Homepage.

Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 350,- exkl. Mwst pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768

### INHALTE:

Unter dem Begriff [Kinesiologie](#) wird eine Reihe von Methoden zusammengefasst, die sich mit dem Energiefluss innerhalb des Körpers, vor allem in den Muskeln, befasst. Dieses Seminar führt in die Methoden der Kinesiologie ein und vermittelt Grundwissen darüber, wie und warum sie im Körper wirken. Des Weiteren werden mentale und emotionale Entstressungsmethoden vorgestellt die gut im Arbeitsalltag nutzbar sind.

- Was ist Kinesiologie?
- Eu-Stress und Di-Stress
- Die Lehre von der ausbildenden Bewegung
- Der kinesiologische Muskeltest 1
- Klar-Check und seine Bedeutung
- Das individuelle Dominanzprofil und seine Auswirkungen
- Links-Rechts Kommunikation
- Oben-Unten Organisation
- Vorne-Hinten Verständnis
- 2 Hemisphären-Theorie
- Energetische Integration der beiden Gehirnhälften
- Balancen und Übungen zur Stressverminderung.

### METHODEN:

Ein Methodenmix zwischen Kurzvortrag der/des Trainerin/s, Moderation, Einzel- und Paararbeit der Teilnehmer, sowie vielen praktischen Übungen.



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

