



Für mehr Persönlichkeits-Entwicklung ▪ Selbstvertrauen ▪ Ängste überwinden ▪ Leistungssteigerung ▪ Erfolg ▪ im Leben gut klarkommen ▪ Konzentration ▪ Gesundheit ▪ Lebensfreude ▪ positive Einstellung ▪ Innere Stärke ▪ Mut ▪ Gelassenheit ▪ Entspannung ▪ ich schaffe es ▪ Motivation und vieles mehr...

Neuigkeiten...

Seminar - *R.E.S.E.T.*

Das Energetisieren der Kiefermuskeln über die Hände kann von betroffenen Menschen in R.E.S.E.T. – Seminaren erlernt werden. Es ist eine einfache Methode, die jeder bei sich selbst oder bei anderen Personen anwenden kann. In den meisten Fällen kommt es dabei zu einer tiefen Entspannung, die einen positiven, regulierenden Effekt auf den ganzen Körper hat.



Besonderen Wert lege ich auf die Vermittlung der **Eigenbehandlung**, welche von Betroffenen (Zähneknirscher oder Zähnebeissern) zu Hause selbst angewendet werden kann. Es lindert u. A. die Folgen der Kiefermuskelferspannung wie: Verspannungen im Kopf-, Rücken-, Schulter- und Nackenbereich.

In einem eintägigen Seminar (7 Stunden) wird die *R.E.S.E.T.*-Methode vorgestellt und praktisch eingeübt. Kosten 110 Euro.

Achtung: Aufgrund der hohen Nachfrage habe ich einen größeren Raum gemietet.
Es sind wieder weitere Plätze frei!



Das nächste *R.E.S.E.T* Seminar findet am 16. Oktober in Hamburg statt.

Seminar – Elternttraining

„Kinder sind ein Segen für die Eltern, wenn die Eltern ein Segen für die Kinder sind“



Die Zahl psychosozial gefährdeter Familien wächst. Der Grund ist in den meisten Fällen "Überforderung".

Immer wieder gibt es Streit, wenn die Hausaufgaben nicht klappen, Lisa trödelt, Julian abends nicht schlafen will, Marie einfach keine Lust mehr hat, Paul sich nicht konzentrieren kann, Hanna schon die zweite Fünf in Mathe hat ...und vieles mehr.

Häufig hat dies Auswirkungen auf die gesamte Familie und raubt den Eltern "ihren letzten Nerv".



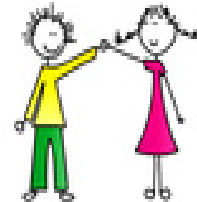
Mein Elterntraining „Hilfe für gestresste Eltern“ zeigt Ihnen Möglichkeiten, wie Sie entspanntes Lernen zu Hause unterstützen können. Mit den vermittelten Übungen sind Sie sofort in der Lage, sich selber und Ihre Kinder positiv zu unterstützen, ihnen das Lernen zu erleichtern und sie somit zu fördern.

Dieses Seminar ist hervorragend geeignet für alle Eltern, Pädagogen, Erzieher, Lernberater, und für alle, die stressfrei und konzentriert lernen möchten. Das Seminar ist eintägig (4 Stunden) und kostet 60 Euro.

Die nächsten Elternseminare finden am 30. September und am 27. Oktober in Hamburg statt.

Seminar Der Muskeltest

Die Kinesiologie nutzt den Muskeltest als Biofeedbacksystem. Er ist die Grundlage aller Kinesiologierichtungen und bietet Ihnen eine spannende Unterstützung im Alltag.



In diesem Seminar erlernen Sie die Grundtechniken des Muskeltestens, wie funktioniert der Muskeltest, welche „Informationen“ kann mir ein Muskeltest geben und wie kann ich den Muskeltest unterstützend für mich und meine Familie im täglichen Leben einsetzen.

Dieses Seminar ist hervorragend geeignet für kinesiologische Einsteiger, für alle Interessierte und für alle, die in die Kinesiologie „schnuppern“ möchten. Das Seminar ist eintägig (4 Stunden) und kostet 60 Euro.

Der Muskeltest ist eine Ergänzung zu meinem **Workshop Move & Learn** und bietet die spannende Möglichkeit die Inhalte von Move & Learn mit dem Muskeltest zu vermitteln.

Das nächste Seminar findet am 21. Oktober in Hamburg statt.

Der Klassiker

Touch for Health I



Touch for Health ist eine Selbsthilfemethode zur Gesundheitsvorsorge und eine ganzheitliche Unterstützung zur Aktivierung unserer Lebensvitalität. Diese Methode verbindet Elemente der östlichen Heilkunst und der modernen westlichen Medizin. Ziel dabei ist, Selbstregulationskräfte des Körpers zu harmonisieren.

Mit dieser Methode kann jeder selbst mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. TFH ist das inzwischen bewährteste und weltweit am meisten verbreitete System der Kinesiologie

Die Seminare sind hervorragend geeignet für kinesiologische Einsteiger, Eltern, interessierte Laien, Therapeuten, Heilpraktiker und für alle, die mehr Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit übernehmen möchten. Das Seminar findet am Wochenende (16 Stunden) statt und kostet 190 Euro. Wiederholer zahlen bei mir die Hälfte (90 Euro).

Das nächste Seminar findet am 24. und 25. September in Hamburg statt

Das sollten Sie wissen...

Psychosozialer Stress

Stress ist an sich ein normales und gesundes Phänomen. So wie wir ohne körperliche Anstrengung weder Muskeln noch Ausdauer entwickeln, brauchen wir auch psychische Belastungen, um unser Verhalten einer sich ständig wandelnden Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen.



Das Herzrasen, die feuchten Hände, die Anspannung, die wir mitunter verspüren, sind nur die auffälligsten von Hunderten physiologischen Veränderungen - der so genannten "Stressantwort", mit der unser Organismus auf alles reagiert, was unser Gehirn als Herausforderung oder Bedrohung einstuft. Dann ist unser Geist hellwach, unser Körper bereit zum Handeln. Ist die Situation bewältigt, sind Zufriedenheit und Entspannung der Lohn.



Ein Gleichgewicht zwischen Stress und Erholung gilt als gesund. Das Abschalten am Feierabend oder am Wochenende verhindert schädliche Stressfolgen für die Gesundheit.

Können wir nicht mehr abschalten oder folgt ein Stressereignis dem nächsten, kann dies einen hohen Preis nach sich ziehen. Psychosozialer Stress ist äußerst schädlich für unsere physische und psychische Gesundheit.

Aus Sicht der Körpersoziologie

Alles was wir geistig tun, seelisch fühlen und in sozialen Beziehungen gestalten findet seinen Niederschlag auch immer in unseren körperlichen Strukturen. Unser Körper führt also kein auf sich gestelltes Eigenleben, sondern bildet mit seiner sozialen Umgebung eine Einheit.

Störungen repräsentieren eine soziale Bewegung, die man leben möchte, dies aber nicht tut.

Nutzen Sie die verschiedenen Möglichkeiten der "Lernchance" und sehen Sie Ihrem psychosozialen Stress in die Augen. Zum Beispiel mit



Persönlichem Coaching bzw. einer Lebensberatung

Wo die sozialen Risiken wachsen, ist eine Lebensberatung der Moment der ENT-SPANNUNG und ENT-BINDUNG.

oder mit **Radionik**

Eine hochwirksame Einzel-Analyse und Beratung mittels **Instrumenteller Biokommunikation** verschafft Ihnen innerhalb weniger Tagen neue Energie und Rückenwind für die Verwirklichung Ihrer Ziele.



Meine gezielte **Profilanalyse**

hilft Ihnen dabei schnell und effektiv auf den richtigen Weg zu kommen.

Organisatorisch...

Anmeldungen

Die Seminarnmeldungen nehmen Sie bitte direkt über meine Website vor. Weitere Informationen zu den Seminaren finden Sie auf meiner Webseite www.die-lernchance.de unter Seminare. Alle weiteren Infos zur **Lernchance** finden Sie unter der aktuellen Internetseite:

www.die-lernchance.de

Haben Sie Fragen zu den oben aufgeführten Seminaren oder zu anderen Themen, dann sprechen Sie mich gern an, **ich freue mich auf Ihren Anruf** (040 69211458).

Herzliche Grüße & bis bald

Kirsten Notman

Sollten Sie diese Mail ohne Ihren Wunsch erhalten haben bitte ich dies zu entschuldigen. Geben Sie mir eine kurze Mitteilung und ich nehme Sie aus dem Verteiler.

info@die-lernchance.de