



**INFOS**  
**rund um das Thema**  
**Kinesiologie und Kommunikation**

**Jänner 2007**

Liebe Kunden und Freunde!

Mit diesem Informationsbrief melde ich mich wieder aus meiner Schaffenspause zurück!  
Es war eine Zeit des Ordners und Strukturierens mit Geduld und in Liebe.

Ab sofort bin ich wieder offen für Einzelsitzungen, Seminare und Vorträge,..... bitte um telefonische Voranmeldung bzw. Terminvereinbarung unter 0676/6037068. Danke!

Sehr am Herzen liegen mir unsere jüngsten Begleiter im Leben, unsere Kinder und Jugendlichen! Ich freue mich sehr, mit ihnen an ihrer Einzigartigkeit und ihrem Selbstwert zu arbeiten, um ihnen ihr Potential aufzuzeigen und mit Leichtigkeit zu leben zu ermöglichen!

Gleichzeitig ist es mir ein Bedürfnis den Förderern unserer Kinder und Jugendlichen – Eltern, Lehrer,... - neue Möglichkeiten mitzugeben, um bedürfnisorientierte und vertrauensvolle Begleiter zu sein!

## **Mein reduziertes Seminarprogramm 1. Halbjahr 2007 aufgrund eigener Weiterbildungen:**

### **Familienseminar:**

In diesem Seminar lernen Eltern die Grundbegabungen und Bedürfnisse ihrer Kinder besser kennen, um diese dann entsprechend fördern zu können.

Inhalt: Eltern und Kinder tauschen schöne Erlebnisse aus; Spiele, mit denen das Verständnis füreinander erweitert wird; Anerkennungsstunden; Entspannungsübungen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Polster

Termin: SA 24.2.2007, 10.00 bis 17.00 Uhr, VHS Krems, Kursnummer F07-306, Fellnerhof, Anmeldungen unter 02732/85798, [www.vhs-krems.at](http://www.vhs-krems.at).

Beitrag: €48,-- (Eltern + Kind)

### **Kinderseminar**

#### **Leichter Lernen mit Hilfe der Kinseologie für Kinder von 8-15:**

In diesem Seminar lernen Kinder mit Hilfe kinesiologischer Methoden ihre Grundbegabungen kennen, sowie den für sie bestmöglichen Umgang mit Stress und können darauf aufbauend ihren Selbstwert entwickeln.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Polster

Termin: SA 10.3.2007 und SA 17.3.2007, jew. 9.30 – 13.00 Uhr, VHS Krems, Kursnummer F07-305, Fellnerhof, Anmeldungen unter 02732/85798, [www.vhs-krems.at](http://www.vhs-krems.at).

Beitrag: €58,--

### **Wo liegt dein Fokus?**

In diesem Workshop geht es darum, deine Vorhaben/Absichten erfolgreich umzusetzen!

Mit Hilfe der Kinesiologie kannst du dich besser wahrnehmen!

Wenn du dich auf etwas gedanklich einstellst – im Positiven als auch im Negativen – dann ziehst du es an! Gesunde Menschen reden über ihre Gesundheit. Kranke Menschen sprechen über ihre Krankheit.

Die meisten Menschen, die das, wovon sie schon früher geträumt haben, auch erreichen, haben schon in jungen Jahren begonnen, davon zu träumen. Wenn wir das erschaffen, was wir wollen, dann werden wir eine positive Emotion erfahren und Erfolg fühlen. Daraus können wir dann bessere Entscheidungen für uns treffen.

Ziel dieses Workshops ist es, unseren Fokus auf positive Lebensziele zu lenken und uns genau darauf einzustellen, was uns Freude, Erfolg und Zufriedenheit bringt und dies auch zielgerichtet umzusetzen!

Es ist gut ein Ziel zu haben, das man auf seine Reise verfolgen kann; doch letzten Endes ist es die Reise, die zählt!

Der Besuch dieses Workshops ist ohne Vorkenntnisse des Systems möglich. Die Themen werden erarbeitet und der Stress wird damit aufgelöst.

Termin: 20.4. – 22.4.2007 ,  
FR 18-21 Uhr, SA 9.30-18.30 Uhr, SO 9.30-13 Uhr,  
BETZ – BioEnergetisches TrainingsZentrum Großschönau  
Anmeldungen unter 02815/7003, BETZ-Büro, [betz@gross.schoenau.at](mailto:betz@gross.schoenau.at)  
Beitrag: €180,--

### Ankertreffen

Bei diesen monatlichen Treffen, soll uns ein **Anker im Alltag** die Möglichkeit geben, unseren Blick wieder auf unsere Ziele zu fokussieren, uns mit anderen auszutauschen, welche Methoden, Sichtweisen, Meditations-Techniken,...hier hilfreich sein können.

Termine:  
Samstag, 3. Februar 2007  
mit Sabine Jahn – HUNA – aktive Lebensgestaltung  
Samstag, 3. März 2007  
mit Harald Jahn – Meditation – Traumreise  
**Samstag, 14. April 2007**  
**mit Dagmar Kalteis – Kinesiologie/Stressmanagement !!!**  
Samstag, 12. Mai 2007  
mit Kurt Fleischner – Familienaufstellungen  
Samstag, 9. Juni 2007  
mit Bernadette Spineth – Atemtechniken

Ort und Dauer: Gföhl, Bildungstankstelle, 18.30 – ca. 22.30 Uhr  
Telefonische Anmeldung unter 0664/3855309 Sabine Jahn

Beitrag: €25,-- / pro Abend

## Was ihr für euch selber tun könnt

### Praktische Übungen für Erwachsene:

**DANKBARKEIT**

Es gibt Zeiten im Leben, an denen wir beschenkt werden, z.B. unser Geburtstag. Aber es ist ja nicht so, dass wir nur an unserem Geburtstag beschenkt werden! Nein, eigentlich werden wir tagtäglich beschenkt, nur nehmen wir dies oft nicht mehr wahr, einfach weil es uns zu einer angewöhnten Selbstverständlichkeit geworden ist.

Es ist aber nicht selbstverständlich, wenn das Lächeln des alten Herrn auf der Strasse mich aus trüben Stressgedanken befreit. Es ist nicht selbstverständlich, wenn ich dem eisigen pfeifenden Wind in die wärmende Stube entfliehen kann. Es ist nicht selbstverständlich, dass ich Zuwendung erfahren darf, wenn ich mich von mir oder der Welt abzuwenden drohe. Es ist nicht selbstverständlich, dass mir Menschen voll und ganz zu hören, selbst wenn ich vielleicht gar nicht so viel zu sagen habe. Es ist nicht selbstverständlich, dass mich Menschen trotzdem noch lieben, auch wenn sie wissen, welche Fehler, Schwächen, Ecken und Kanten ich habe – und ich mir diese Liebe kaum mehr entgegenzubringen vermag. Nichts ist selbstverständlich und wenn wir etwas für selbstverständlich halten, dann können wir die Kraft der Dankbarkeit nicht mehr spüren – und diese gehört, gleich wie die Liebe zu den heilendsten Energien, mit denen wir uns selbst beschenken können!

### **Dankbarkeits-EFT (emotional-freedom-techniques)**

Wenn wir EFT anwenden, dann beschenken wir uns mit Energie von Liebe und Akzeptanz trotz all unserer Probleme, Ängste und Schwächen. Wenn wir es aber schaffen uns aus der entwertenden Selbstverständlichkeitshaltung zu befreien, dann erfahren wir unser Leben, so wie es derzeit ist, in einer neuen Dimension – und mit neuer Kraft.

Vervollständige die untenstehende Liste mit 7 Dingen/Fakten/Umständen deines Lebens, für die Du dankbar bist (- oder vielleicht sein solltest?):

- 1) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
- 2) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
- 3) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
- 4) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
- 5) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
- 6) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_
- 7) Ich bin dankbar für \_\_\_\_\_

Klopfe mit Deinen Fingerspitzen die Körperpunkte 1-8 ...

- 1) Augenbrauenpunkt bei der Nasenwurzel
- 2) Seitlicher Augen-Punkt nahe Schläfe
- 3) Jochbein-Punkt unterhalb des Auges
- 4) Unterer-Nasen-Punkt zwischen Nase und Oberlippe
- 5) Unterlippen-Punkt am Kinn
- 6) Schlüsselbeinpunkt zur Körpermitte
- 7) Unter-Achselhöhlen-Punkt
- 8) Scheitel-Punkt

..... und sprich bei jedem Klopfpunkt den jeweiligen Dankbarkeits-Satz laut aus (d.h. den ersten Satz beim Augenbrauen-Punkt, den zweiten Satz beim Neben-dem-Auge-Punkt, dritten Satz bei Unter-dem-Auge-Punkt usw.). achte darauf, dass Du nach jedem Satz einmal ganz tief und fest ein- und wieder ausatmest.

Vielleicht hast du Lust, diese Übung als kleines persönliches Morgenritual zu praktizieren?

Ich würde mich über Eure Erfahrungen mit dieser kleinen Dankbarkeitsübung freuen!

### **Praktische Übungen für Kinder und Jugendliche:**

Schreib- oder Rechentrainings sind erst richtig wirkungsvoll, wenn der kindliche Organismus im Gleichgewicht ist!

Voraussetzung: - Blockadenabbau durch kinesiologische Sitzungen  
- tägliche Wiederholung eines kinesiologischen Kurzprogrammes

#### 1. Übung aus dem kinesiologischen Kurzprogramm:

*Emotionale Stressreduktion:*

Durch diese Übung, sind wir wieder in der Lage, klare Gedanken zu fassen und uns in Ruhe etwas durch den Kopf gehen zu lassen. Wir fallen nicht mehr so leicht in das stressbedingte Handlungsmuster zurück!

So wird`s gemacht:

Nehmen sie sich ca. 10 Minuten Zeit. Sorgen sie für eine Atmosphäre, in der sich ihr Kind entspannen kann und geborgen fühlt.

Jetzt legt ihr Kind eine Hand mit der Handinnenfläche sanft auf die Stirn. Die andere Hand hält den Hinterkopf.

Nun soll es sich Bilder eines Ereignisses, das es belastet, ins Gedächtnis rufen. Dabei wird der Vorfall von Anfang bis zum Ende im Kopf durchgegangen und wenn möglich mit allen Sinnen erlebt. Dann wird dieses Erlebnis symbolisch in einen Luftballon gegeben und losgelassen. Es folgt ein tiefer Atemzug!

In einem weiteren Schritt soll ihr Kind versuchen sich vorzustellen, wie es all das bekommt, was es in dieser Situation gebraucht hätte und was es selbst dazu beitragen kann. Auch dazu wieder alle Sinne einfließen lassen...kann ich etwas Hören, Sehen, Riechen, Ertasten, Fühlen.

Für dieses positive Bild darf jetzt ein Platz gefunden werden, vielleicht in einem Raum, den ich jeden Tag betrete oder im Herzen,....

Es folgt ein tiefer Atemzug!

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

**Buchtipps:**

„Kinesiologie für Kinder“, GU-Verlag, ISBN 3-7742-3205-9

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr dieses Mail an Interessierte weiterleitet! Danke für Eure Hilfe!

**Ich wünsche euch ein frohes Herz!**

*Dagmar Kalteis*

Kinesiologie  
Einzelsitzungen  
Seminare  
Vorträge



*Dagmar Kalteis*  
Kinesiologie

Jägerweg 4/6/5  
A-3511 Brunnkirchen  
0043/676/6037068  
e-mail:d.kalteis@wavenet.at