



Liebe Kunden und Freunde!

Mai / 2008

Gerne möchte ich euch wieder ein paar Tipps zur täglichen kinesiologischen Anwendung geben und gleichzeitig einige Workshops anbieten!

Emotionale Stressablösetechniken (ESA) sind vielseitig einsetzbar und auch in meinem Workshop für Paare kommende Woche auszuprobieren.

Die Idee, die dahinter steckt ist, dass ein Gedanke einfach ein Impuls an Information ist. Wenn wir einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Emotion haben, dann werden in unserem Gehirn chemische Substanzen freigesetzt, die man Neuropeptide nennt. Wenn du dir denkst: "Ich bin glücklich", dann übersetzt ein chemischer „Botschafter“ deine Emotion (das Glücksgefühl) in perfekt auf deinen Wunsch eingestimmte Materie, so dass buchstäblich jede Zelle in deinem Körper über dein Glück Bescheid weiß. Mit negativen Gedanken ist es genauso!

Die ESA-Techniken helfen die Kraft zu erwecken, die bei Veränderungen helfen können.

„Zwei-Stühle-Technik“

z.B. das „Problem“ besteht zwischen einem jungen Mann und seinem Vater. Stelle dir 2 Stühle hin. Sitze auf dem einen Stuhl (Vertreter für den jungen Mann = dich), der andere ist der Platz des Vaters. Führe nun mental oder verbal eine Unterhaltung über das Thema, das dich belastet. Du selbst spielst beide Rollen abwechselnd. Wechsle von Stuhl zu Stuhl, wenn du antwortest, sei es als du selbst oder als Vater. Nun weißt du genau, was von beiden Standpunkten aus zu sagen ist. Du hast auch die Möglichkeit dir anzuhören (indem du es selber aussprichst), wie es bei dir wirkt, was der andere zu sagen hat und was du zu sagen hast und du hast gleichzeitig die Möglichkeit all das zu sagen, was dich belastet, um einer Lösungsmöglichkeit näher zu kommen. Diese Technik funktioniert dann sehr gut, wenn du ein Problem damit hast, eine Wahl zwischen zwei Alternativen zu treffen. Auf dem einen Stuhl sitzend wirst du deine Begründungen bringen, warum du dich für das eine entscheiden solltest. Wenn du auf dem zweiten Stuhl sitzt, begründest du die Wahl für die andere Entscheidung.

Kombiniere dazu die Technik **Fühlen/Wollen/Bereit sein zu tun:**

Wie fühle ich mich gerade?

Was möchte ich?

Was bin ich bereit dafür zu tun?

Viel Freude beim Ausprobieren!

WORKSHOPS

Freitag, 23. Mai 2008, 18.00 – ca. 21.00 Uhr

Selbstreflexionsabend für Paare

Möglichkeit zur Erfrischung des Alltagslebens, zur Auflösung von Problemen zum besseren Verstehen,...

Themen: das Selbstbild in Beziehungen erkennen, sich Klarheit über die Realität anderer Menschen verschaffen

Methoden: Rollenspieltechniken, Diaden, EFT,...

Partner (auch berufliche Partner, Mutter/Tochter,...) gehen intensiver in Beziehung zueinander begleitet durch kinesiologisches Coaching und Körperarbeit.

Euer Beitrag: €40,--/Paar

Ort: Lernquadrat Krems, Bahnhofplatz

Anmeldungen bitte unter 0676/6037068 oder d.kalteis@wavenet.at bis jeweils 3 Tage vor Beginn! Danke! **Es sind noch Plätze frei!**

WEGE ZUR KRAFTVOLLEN STIMME - Stimmbildung & Kinesiologie **15.6.2008, 9.00-16.00 Uhr**

Dieser Workshop soll Ihnen einen positiven und v.a. stressfreien Umgang mit Ihrer Stimme vermitteln.

Mit Hilfe der Kinesiologie - einer ganzheitlichen Methode zum Stressabbau auf emotionaler, mentaler und physischer Ebene- wollen wir uns dem Thema Stimmbildung (sowohl in sprachlicher als auch gesanglicher Sicht) widmen und Möglichkeiten zum kraftvollen und authentischen Stimmgebrauch kennen lernen.

Inhalte:

- Schaffen einer positiven Einstellung zur eigenen Stimme
- Grundlagen zum physiologisch richtigen Stimmgebrauch
- Atem- /Körper- Schulung
- Mentale Stützen für eine entspannte Stimmgebung
- Stimmbildungs- und Intonationsübungen
- Techniken zum Stressabbau für das Sprechen und Singen vor Publikum
- Vortrag von Texten und Liedern (bitte persönliches Text- u. Liedmaterial zum Workshop mitnehmen!)

Kosten:

70 EUR / TeilnehmerIn

Trainerinnen:

Eva Wannerer | Dipl. Gesangspädagogin, Stimmtrainerin
Dagmar Kalteis | Kinesiologin

Ort:

Raum für Gesang
3100 St. Pölten, Maximilianstr. 76/2/21

Anmeldeschluss:

5.6.2008 (per Mail an eva@raumfuergesang.at oder telefonisch unter 0650 351 80 55)

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