

## Touch for Health (TFH) = Gesund durch Berührung

Das Wort Kinesiologie stammt von dem griechischen Kinesis (Bewegung) und Logos (Lehre) ab. Somit befasst sich die Kinesiologie mit der "Lehre von der Bewegung". Bewegung ist hierbei jegliche Bewegung (z.B. Zellaktivität), die durch das Chi (die Lebensenergie) erst ermöglicht und erhalten wird. Das ganze Leben besteht nach diesem Modell aus Bewegung. Hindernisse oder Blockaden dieser Bewegung können zu Unwohlsein, mangelndem Selbstwertgefühl oder Krankheiten führen. Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche und sanfte Methode, die neuestes Wissen mit jahrtausende alter Erfahrung kombiniert.

Der Chiropraktiker John F. Thie hatte die Idee den enormen gesundheitlichen Nutzen der "Angewandten Kinesiologie" auch Laien zugänglich zu machen. Bereits 1973 veröffentlichte er das Buch "Touch for Health", in dem er die Methode in einer möglichst einfachen Form präsentierte. So kann jeder Laie sie wirklich verstehen und leicht anwenden.

### Wie funktioniert das?

Mittels verschiedener Muskeltests erhält man ein aussagekräftiges Bild über den Zustand unseres Energiesystems und ist in der Lage Blockaden und Dysbalancen aufzuspüren. Die traditionelle Chinesische Gesundheitslehre mit ihren Meridianen und Akupressurpunkten ist der Bezugsrahmen, um Ungleichgewichte überhaupt zu erkennen. Danach können sie aufgelöst und der Körper zurück ins Gleichgewicht gebracht werden. Das macht die Kinesiologie so vielseitig anwendbar.

### Wofür?

Touch for Health gibt Ihnen Unterstützung in vielen Lebensbereichen wie z. B. der Überforderung im privaten und beruflichen Alltag und / oder seelischen Belastungszuständen. Aber auch bei körperlichen Symptomen wie Allergien, Schmerzen, Migräne, Muskelverspannungen, Verdauungsproblemen, Rückenbeschwerden und / oder Übergewicht.

Auch die geistigen Fähigkeiten und das persönliche Lernpotential können aktiviert werden. Das hilft unter anderem bei Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, Gedächtnisschwäche, Lernschwierigkeiten, Prüfungsangst u.v.m...

Zusammenhänge und Lebensmuster werden mittels Kinesiologie erkannt und verstanden. Sie können dadurch besser bewältigt, durchbrochen und verändert werden. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Körperfunktionen verbessert.

**Sie** werden hierbei in die Eigenverantwortung genommen, was als wichtiger Aspekt des Heilungsprozesses gilt. **Lernen Sie sich selbst zu Helfen!** Das ermöglicht mehr Lebensqualität und ein ausgeglichenes Gefühlsleben. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum damit arbeiten, fühlen Sie sich lebendiger und unternehmungsfreudiger. Ihr Geist wird beweglich und Ihre Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Dadurch stellt sich oftmals auch ein erhöhtes Selbstwertgefühl ein.

Oder kinesiologisch ausgedrückt: "Ihre blockierte Lebensenergie ist wieder in Fluss gebracht".

## **Seminarinhalt und Tagesplanung:**

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung und was zum Schreiben

**Samstag:** 10:00 bis 13:00 Uhr

Theoretischer Hintergrund und erste Übungen  
Vorführbalance → das erwartet euch  
Muskeln kennen lernen

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

Danach bis 18:00 Uhr:  
Praktische Übungen unter Anleitung  
Geführte Balancen  
Korrekturen

**Sonntag:** 09:30 – 13:00 Uhr

Muskeltanz  
Meridianmassage an sich selbst  
Arbeiten in der Gruppe oder in Zweier-Teams

13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause

Danach: Selbständig durchgeführte Zielbalance  
mit Nachbesprechung  
Anwendung mit / an Tieren  
Fragen und Antworten

Ende des Seminars ist gegen 16:30 Uhr