

Dr. Isa Grüber

Praxisbuch Kinesiologie

Innere Blockaden
aufspüren und lösen

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Stress, Ängste und Reizstoffe aus der Umwelt verursachen Störungen des Energieflusses im Körper. Erschöpfung, Allergien und psychosomatische Beschwerden können die Folge sein. Mit Hilfe der Kinesiologie lassen sich die Auslöser von solchen Blockaden auf einfache Weise aufspüren und behandeln. Mit dem Muskeltest stellt man zunächst fest, ob bestimmte Muskeln geschwächt sind. Daran lassen sich dann bestimmte organische Probleme ablesen. Die Muskeln werden als Eingriffswege in den Energiefluss des Körpers genutzt, wobei jeder Muskel die Einwirkung auf ein bestimmtes Organ oder Organsystem erlaubt.

Dr. Isa Grüber erklärt, wie Energieblockaden entstehen, wie sie diagnostiziert werden und wann eine Behandlung angezeigt ist. Sie stellt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten vor und schildert deren Wirkung. Ein ganzheitliches Selbsthilfeprogramm für alle, die ihre Lebensqualität und ihre Energiebalance mit einfachen Mitteln verbessern wollen.

Autorin

Dr. phil. Isa Grüber ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Köln und Bad Honnef. Sie hat Sinologie studiert und fünf Jahre in China gelebt. In der Kinesiologie fand sie eine praxisnahe Verbindung zwischen fernöstlichem Erfahrungswissen und westlicher Heilkunde und Persönlichkeitsentfaltung. Neben ihrer Einzelarbeit mit Klienten hält sie Seminare über angewandte Kinesiologie und Persönlichkeitstraining.

www.wie-will-ich-leben.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Inhalt | 5 |
| Vorwort | 11 |
| <i>Kann Kinesiologie Ihnen helfen?</i> | 12 |
| <i>Harmonie für Körper und Geist</i> | 13 |
| Körpertest – Der Weg zur Diagnose | 17 |
| Wo die Energie fließt | 17 |
| <i>Der Muskeltest</i> | 18 |
| <i>Die Lehre von den Bewegungsabläufen</i> | 22 |
| Die drei Säulen der Gesundheit | 25 |
| <i>Die körperliche Ebene</i> | 25 |
| <i>Die geistige Ebene</i> | 26 |
| <i>Die seelische Ebene</i> | 27 |
| Kurze Entstehungsgeschichte der Kinesiologie | 31 |
| <i>Muskeln und Energie</i> | 34 |
| Wie funktioniert der Muskeltest? | 39 |
| <i>Der Körper lügt nicht</i> | 43 |
| Schnelle Hilfe durch Stressabbau | 49 |
| <i>Muskel- und Gedankenstress lösen</i> | 53 |
| Ganzheitliche Methode zur Vorbeugung und Heilung | 56 |
| <i>Psychische Belastungen</i> | 57 |

| | |
|--|-----|
| <i>Probleme unserer Zeit</i> | 62 |
| <i>Individuelle Behandlung</i> | 70 |
| <i>Eine kinderfreundliche Methode</i> | 75 |
| <i>Hilfe zur Selbsthilfe</i> | 80 |
| Kinesiologie – Wann ist sie sinnvoll? | 92 |
| Stress erkennen und abbauen | 92 |
| <i>In Partnerschaft und Familie</i> | 93 |
| <i>Dauerstress im Beruf</i> | 100 |
| <i>Schulstress und Lernschwierigkeiten</i> | 103 |
| Psychosomatische Beschwerden | 108 |
| <i>Der Krankheit auf den Grund gehen</i> | 109 |
| Angstzustände und Phobien | 112 |
| <i>Wie Angst auf das Energiesystem wirkt</i> | 113 |
| <i>Stressabbau nach Unfällen</i> | 116 |
| Begleitung in Krisen | 120 |
| <i>Krisen als Wendepunkte im Leben</i> | 122 |
| Hilfe zur persönlichen Weiterentwicklung | 125 |
| <i>Wie finde ich zu mir?</i> | 125 |
| <i>Praktische Entscheidungshilfe</i> | 128 |
| <i>Vorbereitung auf Prüfungen und Vorstellungsgespräche</i> .. | 131 |
| <i>Erfolgreiche Gewichtsabnahme</i> | 137 |
| Allergien | 138 |
| <i>Maskierte Allergien</i> | 140 |

| | |
|--|-----|
| Worauf es in der Praxis ankommt | 147 |
| Das Testen | 147 |
| <i>Der Muskeltest</i> | 148 |
| <i>Vortests für genaues Testen</i> | 161 |
| <i>Wie Sie sich selbst testen können</i> | 164 |
| Die Ziele | 172 |
| <i>Herzensziele und Kopfziele</i> | 173 |
| Wenn Sabotageprogramme den Erfolg verhindern ... | 181 |
| <i>Was sind Sabotageprogramme?</i> | 182 |
| Die Rolle der Emotionen | 187 |
| <i>Emotion und Gesundheit</i> | 189 |
| | |
| So wird behandelt | 195 |
| Muskelkorrekturen für körperliches Gleichgewicht | 195 |
| <i>Der Muskelcheckup</i> | 196 |
| Muskeln, Wirbel und Gelenke sanft beeinflussen | 200 |
| Ernährung und Stoffwechsel | 208 |
| <i>Allergien und Pilzbelastungen</i> | 209 |
| <i>Medikamente und Zahnersatzmaterial</i> | 215 |
| Emotionaler Stressabbau | 216 |
| <i>Glaubenssätze kreativ verändern</i> | 217 |
| <i>Emotionalen Stress zu vergangenen Erlebnissen abbauen</i> | 221 |
| Balancierung von Körperenergien | 228 |
| <i>Energiebalance durch Akupunktur ohne Nadeln</i> | 229 |

| | |
|--|-----|
| Weitere Behandlungsmethoden | 236 |
| <i>Individuelle Farbtherapie</i> | 237 |
| <i>Heilen mit Blütenessenzen</i> | 242 |
| Kinesiologie für Kinder | 249 |
| Was kann ausgetestet werden? | 250 |
| <i>Ein starker Muskel beeindruckt jedes Kind</i> | 251 |
| <i>Auch Kinder leiden unter Stress</i> | 252 |
| <i>Ab welchem Alter sind Kinder testbar?</i> | 257 |
| <i>Wenn Kinder nach Schockerlebnissen nicht</i> <i>reden können</i> | 259 |
| <i>Blütenessenzen für Kinder</i> | 262 |
| Wenn Üben allein keinen Erfolg zeigt | 267 |
| <i>Die Kinesiologie bahnt den Weg zu leichterem</i> <i>Lernen</i> | 276 |
| <i>Wenn die Augen streiken</i> | 290 |
| Wie Eltern ihr Kind unterstützen | 295 |
| <i>Die Einstellung der Eltern</i> | 296 |
| <i>Übungen für Eltern und Kind</i> | 298 |
| Kinesiologie und NLP | 304 |
| Was ist NLP? | 304 |
| <i>Innere Filme aufschlüsseln</i> | 307 |
| <i>Veränderungen nach der Sitzung</i> | 310 |
| Gemeinsamkeiten von Kinesiologie und NLP | 313 |
| <i>NLP als ideale Ergänzung zu Kinesiologie</i> | 319 |
| Beispiele aus der Praxis | 323 |
| <i>Ich habe Angst vorm Fliegen</i> | 323 |

| | |
|---|-----|
| <i>Hilfe, ich bleibe sitzen!</i> | 325 |
| <i>Ich knirsche nachts mit den Zähnen</i> | 326 |
| <i>Gallensteine oder Magengeschwür aus heiterem Himmel?</i> | 327 |
| <i>Ich habe Angst, meinen Partner zu verlieren</i> | 328 |
| <i>Wenn wir uns selbst etwas vormachen</i> | 331 |
| <i>Ich will endlich wieder normal leben</i> | 333 |
| <i>Meine Schüler tanzen mir auf der Nase herum</i> | 335 |
| <i>Ich will raus aus meiner Isolation</i> | 336 |
| <i>Ich kann meinen rechten Arm nicht heben</i> | 338 |
| <i>Ich fühle mich wie vergiftet</i> | 339 |
| <i>Ohne sie ist mein Leben sinnlos</i> | 341 |
| <i>Ich schaffe es nicht, meinen Schreibtisch aufzuräumen</i> . . . | 342 |
| | |
| Literaturverzeichnis | 344 |
| Dank | 346 |
| Register | 347 |

Vorwort

Mit diesem Buch möchte ich einen Eindruck davon vermitteln, was mit Kinesiologie möglich ist. Es ist ein sehr persönliches Buch und auf der Basis langjähriger eigener Erfahrung in der Praxis entstanden. Auch wenn es in erster Linie für Laien geschrieben wurde, kann es ebenso für interessierte Therapeuten von Nutzen sein.

Mein Lebensweg führte mich auf Umwegen zur Kinesiologie. Als Sinologin lebte und arbeitete ich fünf Jahre lang in China und Taiwan. Dort erlebte ich die erstaunliche Wirkungsweise der traditionellen chinesischen Medizin und war von ihrem ganzheitlichen Menschenbild sehr beeindruckt. Nach meiner Rückkehr aus China hörte ich vom kinesiologischen Muskeltest. Ich war fasziniert und skeptisch zugleich. Doch die Neugier auf dieses einfache und doch so geniale Instrument, mit dem man Energieblockaden aufspüren kann, ließ mich nicht mehr los. Es folgten die Lektüre von Fachbüchern und Seminare zum Thema, erste Versuche mit Freunden, weitere Fortbildungen, Erfolgserlebnisse beim Durchführen kinesiologischer Korrekturen und schließlich der Wunsch, diese besondere Methode professionell auszuüben und zu ihrer Verbreitung beizutragen.

Kann Kinesiologie Ihnen helfen?

Emotionaler Bereich

- Haben Sie in letzter Zeit eine Trennung durchlebt?
- Kommen Sie über den Verlust eines geliebten oder nahestehenden Menschen nicht hinweg?
- Geraten Sie immer wieder über dieselben Dinge massiv in Wut?
- Leiden Sie unter großen Ängsten oder Schuldgefühlen?

Lebenseinstellung

- Sehen Sie der Zukunft besorgt entgegen?
- Fühlen Sie sich häufig abgekämpft oder sogar ausgebrannt?
- Lässt Sie Ihr Gedächtnis oder Ihre Konzentration häufig im Stich?

Soziale Beziehungen

- Macht Ihnen ein bevorstehender Umzug in eine völlig neue Umgebung zu schaffen?
- Müssen Sie sich auf eine neue Situation am Arbeitsplatz oder einen Berufswechsel einstellen?
- Stehen Sie vor einer entscheidenden Prüfung?
- Gehen die Anforderungen in Ihrer Partnerbeziehung oder Ihrer Familie über Ihre Kräfte?

Physischer Bereich

- Haben Sie häufig Rücken- oder Kopfschmerzen?
- Quälen Sie hartnäckige Muskelverspannungen?

- Leiden Sie unter körperlichen Beschwerden, für die Ihr Arzt keine organische Ursache findet?

Wenn Sie nur eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, werden Sie in diesem Buch einen effektiven Lösungsvorschlag für Ihr Problem finden.

Harmonie für Körper und Geist

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Heil- und Behandlungsmethode. Zahlreiche praktische Tipps und anschauliche Übungen in diesem Buch zeigen, wie jeder damit Stress abbauen, seine Energie erhöhen und seine Konzentrationsfähigkeit verbessern kann. Die Übungen sind leicht zu erlernen und eine konkrete Lebenshilfe.

Darüber hinaus beschreibt dieses Buch, wie Kinesiologie von professionellen Therapeuten angewendet wird und was man mit ihr erreichen kann. Sie ist flexibel einsetzbar als Soforthilfe in akuten Fällen, als Kurzzeittherapie oder als längerfristige Begleitung für Menschen, die ihren körperlichen Beschwerden auf den Grund gehen wollen, konkrete Hilfe bei einem Problem oder in einer Krise suchen und sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Schwachpunkte erkennen mit dem Muskeltest

Der kinesiologische Muskeltest macht es möglich, jeden Menschen individuell nach seinen Bedürfnissen zu befragen und zu behandeln. Der Test dient als eine Art verlängerter Arm der inneren Weisheit. Niemand weiß besser als

der eigene Körper eines Menschen, was ihm fehlt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. In einzigartiger Weise verbindet die Kinesiologie die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin mit denen der westlichen ganzheitlichen Heilkunde.

Mit Hilfe des Muskeltests werden Energiestörungen aufgespürt und geeignete Maßnahmen gefunden, um über eine Art »Akupunktur ohne Nadeln« blockierte Energien wieder zum Fließen zu bringen. Muskelverspannungen oder -schwächen zeigen an, dass das seelische Gleichgewicht aus dem Lot geraten ist. Individuell ausgerichtete Behandlungsschritte harmonisieren sanft und wirkungsvoll gleichzeitig Energiehaushalt, Bewegungsapparat, Stoffwechsel und Psyche. So werden die Selbstheilungskräfte auf natürliche Weise angeregt. Gesundheit und Wohlbefinden werden dauerhaft gestärkt.

Mit NLP ist Kinesiologie noch wirksamer

Eine Bereicherung meiner kinesiologischen Arbeit erlebe ich durch das NLP (Neurolinguistisches Programmieren), das sich damit befasst, wie jeder Mensch die Welt individuell wahrnimmt und sich selbst programmiert. Als NLP-Master habe ich dieses Wissen in mein Behandlungskonzept integriert. Nach meiner Erfahrung können mit NLP Veränderungen in der inneren Einstellung, im Lebens- und Körpergefühl nach einer kinesiologischen Sitzung noch klarer nachvollzogen werden.

Als Heilpraktikerin kann ich mit Kinesiologie Menschen mit Krankheiten oder körperlichen Symptomen behan-

deln. Wer nicht über die Zulassung zu einem Heilberuf verfügt, darf diese Methode vorbeugend oder beratend einsetzen. Selbstverständlich sind viele Details in den Praxisbeispielen verändert worden, um die Vertraulichkeit der Einzelarbeit mit meinen Klienten zu wahren. Aus Gründen der Einfachheit in der Darstellung habe ich mich durchgehend für die männliche Bezeichnung »Klient«, »Kinesio-
loge« usw. entschieden.

Dr. Isa Grüber

Körpertest – Der Weg zur Diagnose

Jeder Mensch hat sein individuelles genetisches Muster. Jeder Körper speichert die Geschichte seines Lebens in den Muskeln und allen anderen Zellen. Keine zwei Körper, keine zwei Ursachen von Ungleichgewicht und keine zwei Wege zurück in die Balance sind identisch. Die Kinesiologie interessiert sich für die Frage: Was benötigt dieser Mensch jetzt für Körper, Geist und Seele, um ins Gleichgewicht zu kommen und sich zu heilen? Und wer könnte darüber genauere Informationen geben als der eigene Körper?

Wo die Energie fließt

Kleine Reize mit großer Wirkung

Wer Hilfe bei einem emotionalen oder körperlichen Problem sucht und sich der Kinesiologie zuwendet, kann eine ganzheitliche, individuelle und auf den Punkt gebrachte Behandlung erwarten.

Stellen Sie sich vor, der Strom in Ihrem Haus fällt aus. Kurzschluss. Wo ist der Defekt? Als Laie muss man suchen und ausprobieren, um die Fehlerquelle zu entdecken. Der Elektriker dagegen prüft mit speziellem Gerät schnell, wel-

che Steckdose, welches Kabel oder Gerät den Kurzschluss verursacht hat. Sobald der Auslöser gefunden ist, kann die Reparatur rasch durchgeführt werden.

Kinesiologie bringt die Dinge auf den Punkt

Genauso findet die Kinesiologie mit Hilfe des Muskeltests gezielt und schnell heraus, wo es klemmt. Dies kann eine Energiebahn sein, die blockiert ist, oder ein Organ, das überbelastet ist. Vielleicht ist es auch ein Muskel, der nicht richtig arbeitet und das Gleichgewicht stört, so dass andere Muskeln seine Funktion übernehmen müssen.

Wie können wir herausfinden, wo das Problem liegt?

Oft genügt schon ein kleiner Reiz, um etwas in Gang zu bringen – wenn es der richtige ist: Die entsprechende Bach-Blüte, die optimale Farbe in der Farblichttherapie, das individuell passende Medikament, die Stimulation einiger weniger Akupunkturpunkte ohne Nadeln, Entspannung und Stärkung von Muskeln, Lösen von Blockaden im Energiefluss, eine neue Sichtweise des Problems – allein dadurch erkennt man oft wieder Licht am Ende des Tunnels.

Der Muskeltest

Wie finde ich als Therapeutin mit Hilfe der Kinesiologie heraus, welche der vielen möglichen Behandlungsweisen bei einem bestimmten emotionalen oder körperlichen Problem der direkte Weg zu Besserung und Lösung ist? Welche Möglichkeiten bleiben mir neben meiner Erfahrung und

Intuition und natürlich dem mühsamen Weg des Ausprobierens, Abwartens und Hoffens?

Ganz einfach: Ich befrage den Körper meiner Klienten und teste aus, welcher Reiz der richtige ist. Als Kinesiologin steht mir nicht nur eine breite Palette von Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, sondern darüber hinaus ein ebenso geniales wie einfaches Instrument, um schnell und treffsicher herauszufinden, welche Behandlung in diesem Augenblick optimal ist: der Muskeltest.

Schwache und starke Muskeln

Die Kinesiologie hat entdeckt, dass jeder Muskel stark und schwach sein kann. Ein starker Muskel hält meinem Druck stand, ein schwacher Muskel gibt bereits bei leichtem Druck nach. Das hat nichts damit zu tun, wie gut durchtrainiert ein Mensch ist. Es geht nicht um Muskelkraft, sondern getestet wird lediglich, wie schnell oder ob überhaupt ein Muskel auf den leichten Druck, den man im Test auf ihn ausübt, reagiert.

Körperlicher und emotionaler Stress zeigen sich in einem schwachen Muskel. Die Kinesiologie macht sich dieses Phänomen zunutze, um Stressfaktoren, Ungleichgewichte und Blockaden auszutesten und dem Körper mit einem ausgeklügelten System Fragen zu stellen.

Der direkte Weg zu den Ursachen des Problems

Mit Hilfe der Informationen, die mir der Körper meiner Klienten durch den Muskeltest gibt, können wir dem Problem gemeinsam auf den Grund gehen. Wir tun dies in dem

Sinne, dass wir die Ursachen des bestehenden Ungleichgewichts in Muskeln, Energiesystem und Emotionen aufdecken und sofort geeignete Maßnahmen austesten und durchführen, die das Gleichgewicht wiederherstellen. Nach jedem Schritt wird per Muskeltest das Resultat überprüft, und wir bekommen unmittelbar ein Feedback durch einen starken Muskel.

Der Körper weiß am besten, was er braucht

Niemand weiß besser als der eigene Körper, welche Behandlung gerade passt wie der Schlüssel zum Schloss. So kann z. B. bei akuten Muskelschmerzen das Massieren ganz bestimmter Punkte schlagartig zum Nachlassen des Schmerzes und wieder freier Bewegung führen.

Nach einem Unfall, bei dem jemand von einem von rechts kommenden Auto angefahren wurde, kann vielleicht Stressabbau auf die Blickrichtung rechts erreichen, dass er wieder entspannter Auto fährt. Bei diffusen Stimmungsschwankungen (»Ich fühle mich oft deprimiert, obwohl ich eigentlich keinen Grund dazu habe«) kann das Austesten einer oder mehrerer Blüten für die Seele Aufschluss darüber geben, was der Auslöser ist. So könnte etwa eine Blüte, die bei Perfektionismus angezeigt ist, ein Hinweis darauf sein, mehr Geduld und Liebe für sich selbst aufzubringen.

Den Knoten im Kopf lösen

Bei Kindern, die sich in der Schule und bei den Hausaufgaben leicht ablenken lassen, können die richtigen Bewe-

gungsübungen die Konzentration und das Auffassungsvermögen erheblich verbessern. Wer unter Dauerstress im Beruf oder gar Mobbing leidet, kann durch einige wenige ausgetestete kinesiologische Korrekturen die oft monatelang angestaute Spannung einmal völlig abbauen und ein vielleicht schon fast vergessenes Gefühl von Ruhe und Frieden erleben. Sekundenschnell kann für jeden sein persönliches Stressmuster ausgetestet werden – und dazu geeignete Selbsthilfetipps, um sich selbst in besonders belastenden Situationen stark machen zu können.

Kinesiologie für Kinder und Erwachsene

- Kinesiologie kann bei Kindern und Erwachsenen jeden Alters angewendet werden.
- Sie funktioniert auch ohne Worte oder mit wenigen Worten.
- Sie verschafft uns Zugang zu innerster Weisheit und respektiert die persönliche Einzigartigkeit jedes Menschen, indem sie alle Behandlungsschritte individuell austestet.
- Sie kann bei den verschiedensten Problemen und Situationen hilfreich sein und sich im Miteinander in der Familie und am Arbeitsplatz positiv auswirken.
- Sie entspricht den Bedürfnissen unserer Zeit, in der viele Menschen spirituell interessiert sind, sich persönlich weiterentwickeln möchten und sanfte Heilmethoden suchen, die tief und nachhaltig greifen.

Neues Wohlbefinden durch inneres Gleichgewicht

Die Kinesiologie wirkt auch vorbeugend – sie ist förmlich dazu prädestiniert, gesundheitliche Störungen und Ungleichgewichte in einem sehr frühen Stadium zu erkennen und zu beseitigen. Sie hilft schnell; oft genügen schon einige wenige Sitzungen. Sie lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Problem hin zur Lösung mit dem Ziel, diese Blickrichtung beizubehalten. Und sie hilft ganz ohne Nebenwirkungen, denn im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin bringt sie den Menschen immer wieder ins Gleichgewicht und schafft dadurch Gesundheit und Wohlbefinden.

Gesundheitsorientiertes Denken

Die Kinesiologie behandelt keine Krankheiten. Sie kennt den Begriff »Krankheit« nicht. Sie befasst sich ausschließlich mit dem Austesten und Korrigieren von Ungleichgewichten in Muskeln, Stoffwechsel, Energiefluss und emotionaler Verfassung. Zwei Menschen mit der gleichen Krankheit werden unterschiedlich je nach ihren Bedürfnissen ausbalanciert. Behandelt wird der Mensch in seiner Ganzheit. Die Kinesiologie konzentriert sich auf individuelle Ursachen für das Ungleichgewicht im Körper eines Menschen.

Die Lehre von den Bewegungsabläufen

Die Kinesiologie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode und eine Selbsthilfemethode für Erwachsene und Kinder. Ich übersetze dieses schwierige Wort gern mit

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

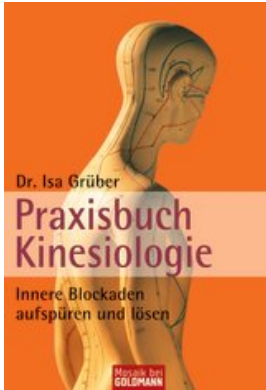
Bildnachweis: Alle Fotos stammen vom Südwest Verlag (S. 79, 244: Michael Nagy; S. 139: Bodo Schieren; S. 157, 282: D. Parzinger).



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2007
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2004 Südwest Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Design Team München
Umschlagfoto: Südwest Verlag/Hellmuth Joachim
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BS · Herstellung: Han
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-16908-5

www.mosaik-goldmann.de



Dr. Isa Grüber

Praxisbuch Kinesiologie

Innere Blockaden aufspüren und lösen

Taschenbuch, Broschur, 352 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16908-5

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: April 2007

In Balance sein mit sich und seinem Körper

Stress und Umweltreizstoffe wirken auf den Energiefluss in unserem Körper – Erschöpfung und psychosomatische Beschwerden können die Folge sein. Praktische Hilfe bietet die Kinesiologie. Dr. Isa Grüber zeigt, wie Energieblockaden entstehen, wie man sie aufspürt und was effektiv Abhilfe schafft. Selbsthilfetipps für alle, die ihre Lebensqualität mit einfachen Mitteln steigern wollen!