

# WAS IST KINESIOLOGIE?

Veränderung im Leben gibt es nicht nur auf körperlicher Ebene!

**Auch in unseren Gedanken & Empfindungen ist Veränderung möglich!**

Die Geschichte unseres Lebens, das sind alle erlebten Erfahrungen & Emotionen!

Diese Geschichte ist bewusst oder unbewusst in unserem System, in den Muskeln & allen Körperzellen, abgespeichert.

Manche Erfahrungen können tiefliegenden, emotionalen Stress verursachen & uns von gewünschten Veränderungen abhalten!

Emotionaler Stress bestimmt unser Denken & unser Handeln!

Das Ziel einer kinesiologischen Balance ist es, durch den Muskeltest einen „Dialog“ mit dem Unterbewusstsein herzustellen.

Stressreaktionen & emotionale Blockierungen/Hindernisse werden im Ursprung aufgedeckt & mit effektiven Techniken sanft gelöst!

**Stress lösen & Motivation steigern**

Kinesiologie ist als begleitende Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen & zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen.

**Mit Hilfe der Kinesiologie unterstütze ich alle GROSSEN & kleinen Menschen. Aber auch unsere tierischen Begleiter.**

**Kinesis (Bewegen) & Logos (Lehre)  
Kinesiologie – Bewegungslehre  
Bewegung = Veränderung**

„Es ist das Ende der Welt!“ sagt die Raupe –  
der Schmetterling sagt:  
„Es ist erst der Anfang“  
-Laotse-



**Praxis für Kinesiologie  
in Dörentrup**

**Janine Bsufka**

0176 / 64 65 89 85

kinesiologin.janine.bsufka@gmail.com

📷 kinesiologin\_janine\_bsufka

## Was kann sich für Sie verbessern?

- Bessere Selbstwahrnehmung
- Gestärktes Selbstbewusstsein
- Entspanntes, stressfreieres Leben im Alltag, in der Familie & im Beruf
- Harmonische Beziehungen & Partnerschaften
- Innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit & Lebensfreude
- Leichteres Erreichen der erwünschten Ziele, durch klare Zielsetzungen
- Lern- & Konzentrationssteigerung in Schule, Beruf & Freizeit
- Motivations- & Leistungssteigerung in Schule, Beruf & Sport
- Persönliche Weiterentwicklung in allen Bereichen des Lebens
- Positiveres Lebensgefühl
- Stärkung der emotionalen - mentalen Stabilität
- Bessere Regeneration des Körpers z.B. bei Übertraining im Sport



## Ich begleite Sie & Ihre Kinder unter anderem bei

- Abbau von Ängsten, Stress & Panikattacken
- Burnout / Erschöpfungszuständen
- Emotionalen Belastungen im Alltag
- Entscheidungsfindungen
- Minderwertigkeitsgefühlen
- Mobbing & Konflikten
- Rehabilitationsprozessen nach Unfällen & Krankheiten
- Lösen von Lernblockaden
- Schulstress / Uni - Stress
- Stressbewältigung & Stressabbau
- Stabilisierung & Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Schlafstörungen
- Trauerarbeit
- Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen
- Unterstützung in aufreibenden Lebensphasen (z.B. „Schreibabys“ „Trotzphasen“ & Pubertät)

## Auch Tiere können gestresst & blockiert sein

- Lösen von emotionalen Blockierungen, Ängsten, Stress & Panik

Ich freue mich, Sie auf Ihrem Weg, in ein glückliches, entspanntes Leben zu begleiten, beraten & zu unterstützen.



Es ist viel einfacher als Sie denken – das Potenzial zur Veränderung & Verbesserung Ihrer Lebenssituation ist bereits in Ihnen.

Die Kinesiologie ist eine begleitende Maßnahme und ersetzt nicht eine medizinisch notwendige Therapie bei einem Arzt, Heilpraktiker oder einer Hebamme.