



„Der Stress, den wir heute abbauen, kann uns morgen vor Krankheit bewahren.“

*Wayne Topping (Wellness-Kinesiologie)*

„Es kann dir jemand die Tür öffnen, aber hindurchgehen musst du selbst.“

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt, und der muss nicht einmal besonders gross sein. Nur tun musst du ihn.“

#### **Claudia Baumann**

- geboren 1973
- Mutter von zwei Kindern (Jg. 2001, 2003)

#### **Ausbildung**

- 2006–2008 diplomierte Kinesiologin am Institut für Kinesiologie Biel- Seeland IKBS
- 2007–2008 Psychologie/Psychosomatik, Gesprächsführung, Kreativtechniken am IKBS
- 2011 Systemisches Coaching am IKBS

#### **Weiterbildung**

- Psychokinesiologie nach Dr. D. Klinghardt
- Kinesiologie im Sport am IKBS
- Channel-Seminar bei Susanne Bossert
- Quantenheilung bei Isabelle Schumacher
- Klangkinesiologie am IKAMED



# Kinesiologie



#### **Claudia Baumann**

**Dipl. Kinesiologin IKBS**

Sängetelmatten 7  
5014 Gretzenbach  
Tel. 062 849 44 35

cla.baumann@gmail.com  
www.kinesiologie-kreativ.ch

## Was ist Kinesiologie?

Kinesiologie ist eine ganzheitliche, präventive Methode, in welcher Kenntnisse aus der fernöstlichen Heilkunst und westlichen Wissenschaften kombiniert werden. Sie dient der Gesundheitsförderung und –erhaltung und hat zum Ziel, den Energiefluss im Körper zu aktivieren und dadurch Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele zu fördern. Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte kann die Kinesiologie auch den Heilungsprozess günstig beeinflussen. Sie ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung, kann aber eine wertvolle Ergänzung dazu sein.

Mit dem Muskeltest, dem speziellen Arbeitsinstrument in der Kinesiologie, werden Energieungleichgewichte festgestellt. Muskeltests geben konkret Auskunft darüber, welche Unterstützung Körper, Geist und Seele benötigen, um energetisch wieder in Balance zu kommen.

Die Kinesiologin begleitet und unterstützt Sie partnerschaftlich und lösungsorientiert auf Ihrem Weg. Ihre Bereitschaft, etwas ändern zu wollen, ist dabei wichtig. Die Verantwortung für Ihre Gesundheit bleibt bei Ihnen.

### Einzel-sitzung

Eine Sitzung dauert ca. 60 Minuten und kostet Fr. 110.- pro Stunde. Um einen Einblick in die Methode zu gewinnen und deren Wirkung zu spüren, sind 3-5 Sitzungen empfehlenswert.

Mein Kinesiologie-Raum ist auch für elektrosensitive Klienten und Klientinnen geeignet.

## Kinesiologie-Richtungen

### Touch for Health

Touch for Health arbeitet mit verschiedenen Muskeltests. Zum Balancieren der Energie wird mit Meridianen, Akupressurpunkten, Massagepunkten, Farben, Emotionen und Nahrungsmitteln gearbeitet.

### EDU-Kinesiologie

Brain Gym-Übungen fördern die Zusammenarbeit verschiedener Hirnareale und erleichtern das Lernen.

### Emotionale Kinesiologie

Die Emotionale Kinesiologie arbeitet mit bewussten und unbewussten Gefühlen, die den Energiefluss blockieren.

### Wellness-Kinesiologie

In der Wellness-Kinesiologie wird mit Techniken zum Stressabbau, Glaubenssätzen, Chakras und dem Klopfen verschiedener Akupressurpunkten gearbeitet.

### Psychokinesiologie

Unerlöste seelische Konflikte können aufgedeckt und entkoppelt werden, so dass sie das Energiesystem nicht mehr negativ beeinflussen.

### Systemische Arbeit

Mit Hilfe von Familien- und Systemaufstellungen können wir erkennen, wie die Bindung an unsere Vorfahren unser jetziges Leben beeinflusst. Dynamiken in Systemen können aufgedeckt und Lösungen gefunden werden.

### Kreativtechniken

In der freien Natur oder in der Praxis können folgende Kreativtechniken angewendet werden: Symbole, Körperziel-, Körperentscheidungsarbeit, Sozialkosmos, Kreative Gestaltung, Biografie-Arbeit und Problemaufstellung.

## Anwendung

Kinesiologie hilft Stress abzubauen. Viele Bereiche in unserem Leben sind mit Stress verbunden.

Einige Beispiele:

- Gesundheitsprävention
- Stärken der Selbstheilungskräfte
- Schmerzen lindern
- Ergänzung zu ärztlichen Behandlungen
- Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel und Umweltstoffe
- Energiemangel
- Stressabbau
  
- Ängste und Phobien
- Änderung von Gewohnheiten und Süchten
  
- Schwierige Lebenssituationen
- Psychische und seelische Probleme
- Beziehungsprobleme
- Traumata, belastende Erlebnisse aus der Vergangenheit
  
- Selbstvertrauen stärken
- Unbewusste Glaubens- und Verhaltensmuster aufdecken und verändern
- Eigenes Potential vermehrt nutzen
- Ziele setzen und erreichen
  
- Lernschwierigkeiten
- Konzentrationsprobleme
- Prüfungsstress
- Vorbereitung auf Prüfungen, Vorträge, Wettkämpfe usw.
  
- Physische, energetische und mentale Vorbereitung im Sport
- Bewegungen leichter lernen und umlernen
- Regeneration und Erholung