

### Newsletter Neujahr 2022

Menschen wurden erschaffen, um geliebt zu werden. Dinge wurden geschaffen, um benutzt zu werden. Der Grund, warum sich die Welt im Chaos befindet, ist, weil Dinge geliebt und Menschen benutzt werden. – Dalai Lama

Liebe Freundinnen und Freunde der Kinesiologie, liebe Leserinnen und Leser,

Im Dezember ist die Zeit zur Rückschau, des Aufräumens, die Zeit der Stille und Transformation für den Neubeginn.

Themen, die im Winter nicht transformiert werden, können leicht kristallisieren und zu Blockaden werden. Unser Körper ist ja ein wundervolles Rückmeldesystem, das Blockierungen in unser Bewusstsein bringt. Schlechte Laune, ungewollte Wiederholungen, hartes miteinander Umgehen, Symptome bis zu Schmerzen gehören zu der Sprache des Körpers.

Lernen wir also mit Kinesiologie die Sprache des Körpers zu verstehen, werden Furchtlos und Freudvoll, für uns Selbst und für ein gutes Miteinander.

In diesem Sinne wünsche Ich Euch frohe Feiertage, freudige Arbeitstage und einen guten Rutsch in das Jahr 2022

Eure Christiane Wolfes

Aus dem Inhalt:

1. Diese Zeit nutzen – wie geht das denn? Ganz persönliche Gedanken zu diesem Jahr
2. ONLINE Kinesiologie Einführung 20.1.2022 19.00 Uhr
3. Die neuen Ausbildungstermine
4. Gesund bleiben – einfache Anwendungen für große und kleine Menschen
5. Lesen und hören

### **Diese Zeit nutzen – wie geht das denn? Ganz persönliche Gedanken zu diesem Jahre**

Seit fast zwei Jahren wird das Leben mehr durcheinander gewirbelt als vorher. Auch diejenigen, die persönlich nicht so betroffen sind oder große Geldgewinne eingestrichen haben, sind dabei.

Große Geldgewinne kann ich nicht verzeichnen, Gewinne aber schon. Alte Gefühle und damit verbundene alte Muster kamen in mein Bewusstsein und konnten so gelöst werden. (Wie siehe weiter unten.) Dazu gehören auch Kindheit- und Jugenderinnerungen. Was ist

neu, was ist alt? Die Dumpfheit der 50ziger und 60ziger Jahre gehören dazu, aber auch das Gefühl des Aufbruches und der Neugier.

Hinter die Dinge schauen und sich gleichzeitig nicht von ihnen vereinnahmen zu lassen. Gleichzeitigkeit von Ungewissheit und viel Unterschiedlichkeit begrüßen und aktiv leben – es gibt so viel Schönes und Menschliches, das mir begegnet. Danke!

Humor ist eines der besten Kleidungsstücke, die man in Gesellschaft tragen kann. –  
William Shakespeare

## Einführung in die Kinesiologie ONLINE 20.1.2022

Heute auf Sendung

Ja, Ihr Lieben, die Planung wird wieder durch nicht vorhersehbare Entwicklungen stark beeinflusst. Deshalb habe ich mich entschlossen, durch die Online Variante wieder vielen Menschen die Chance zu geben, mit der Kinesiologie für sich vor zu sorgen. Auch biete es Allen die Möglichkeit zur Auffrischung, Vertiefung und im Kontakt zu bleiben.

Was nicht genutzt wird, geht leicht verloren. Das ist auch mit dem kinesiologischen Handwerkszeug so. Schreibt mir bitte eine Email, damit ich euch den Zoom Link zuschicken kann. Die Einführung läuft auf Spendenbasis.

## Gute Laune ist keine Hexerei

### Kinesiologie Ausbildung Neuer Beginn 1. April 2022 (Keine Aprilscherz!)

Die Ausbildung gliedert sich in 12 Wochenenden. Techniken Kommunikation, Eigenprozess und das Miteinander in der Gruppe bilden ein rundes Ganzes. Zur Zeit plane ich die Kinesiologie Ausbildung in Präsenz.

<https://www.kinesiologie.net/ausbildung.html>

Hier die neuen Termine der Kinesiologie Ausbildung

1.-3.4.2022 Beginn Fr. 16 Uhr  
30.4./1.5.2022  
11./12.6.2022  
2./3.7.2022  
3./4.9.2022  
8./9.10.2022  
19./20.11.2022  
14./15.1.2023  
[11./12.2.2023](#)  
[11./12.3.2023](#)  
[15./16.4.2023](#)



Christiane Wolfes Kinesiologie und Coaching  
Bautzener Straße 17 10829 Berlin [www.kinesiologie.net](http://www.kinesiologie.net) c.wolfes@kinesiologie.net

13./14.5.2023

n.V.

1. Muskeltest Intensiv Basic
2. Energie im dynamischen Gleichgewicht --Emotionen- Kinesiologische Balance Techniken
3. Die Kunst der Zielsetzung,
4. Touch for Health 1
5. Kommunikation mit dem ganzen Gehirn
6. Persönliche Anwendung - die Dynamik des Erfolgs
7. Touch for Health 2
8. Gehirn und Lernen
9. Touch for Health 3
10. Vertiefende Techniken
11. Der feinstoffliche Mensch Aura und Chakren
12. Training und Supervision
13. Balance der Ernährungsreflexpunkte (optional)

Eine Bitte: meldet Euch an. Es ist eine Präsenz Weiterbildung. Alle Hygienemaßnahmen werden erfüllt.

[www.kinesiologie.net/ausbildung.html](http://www.kinesiologie.net/ausbildung.html)

## **Gesund bleiben – einfache Anwendungen für große und kleine Menschen**

### **Mit Kinesiologie gut durch besondere Zeiten**

Die 2-Punkt-Balance ist sehr gut geeignet für das abendliche Energie recyceln.

Stressoren haben die Angewohnheit, sich an Knochenrändern festzusetzen. Das sind der Schädelrand, die Augenhöhlen, das Schlüsselbein, die Schulterblätter, der ganze Rippenrand , der Schambeinrand und ein wenig auch das Knie.

Nimm zwei Finger übereinander und gehe die Ränder durch. Wo Du auf einen empfindlichen Punkt triffst, verweile und finde mit der anderen Hand den zweiten Punkt dazu. Entweder spontan oder mit dem Selbsttest.

Halte beide Punkte bis Du tief durchatmest. Achte auch darauf, das Arm und Hand beim Halten entspannt sind. Leichtes halten genügt. Viel Freude dabei!



Christiane Wolfes Kinesiologie und Coaching

Bautzener Straße 17 10829 Berlin [www.kinesiologie.net](http://www.kinesiologie.net) c.wolfes@kinesiologie.net

## Lesen und Hören

### Eat Read Sleep

[www.ndr.de/kultur/sendungen/eat\\_read\\_sleep/index.htm](http://www.ndr.de/kultur/sendungen/eat_read_sleep/index.htm)

Statt eines einzelnen möchte ich Euch heute meine Lieblingssendung empfehlen. Ein roter Faden der auch als Podcast zu abonnierenden ist, dass die Speisen, die in der Literatur beschrieben und gegessen werden, nachgekocht oder gebacken werden. Es gibt auch die Bestseller Challenge und und und...

