

Leistungskatalog: Dollinger Coaching

Trainingsplanung, Systemisches Kinesiologie Coaching

| | |
|--|-------------------------------------|
| Erstgespräch: zum Kennenlernen, Anamnese, Zielformulierung, Coaching-Strategie - Empfehlung | kostenlos |
| Einzelcoaching: * Systemisches Kinesiologie Coaching (= SystKinCo) | 65 € (a 60min) 59 € (10%) |
| * Personaltraining (PT) in der individuell vereinbarten Sportart Nordic Walking, Laufen, Schwimmen | 65 € (a 60min) 59 € (10%) |
| Fitnessstest (Rad, Lauf, Nordic Walking) wenn gewünscht | 68 € |

Individueller Trainingsplan

angepasst an Ihr Fitnessniveau, Ihre Zeitressourcen und den bisherigen Bewegungsaktivitäten (lt Anamnesegespräch)

wöchentliches Feedback

inklusive Auswertungen, Statistik, Trainingstagebuch

10% auf zusätzl. Personal Training bzw. Systemisches Kinesiologie Coaching

| | |
|--------------|--------------|
| 1 Monat | 75 € / Monat |
| für 3 Monate | 65 € / Monat |
| ab 6 Monate | 48 € / Monat |

(WIEDER) FIT und IN BALANCE Paket

6 Wochen (2TE)

198 € (Paketpreis)

individueller Trainingsplan, wöchentliches Feedback,
inklusive 1 x Personaltraining und 1 x Systemisches Kinesiologie Coaching
(auch 2 x PT bzw. 2 x SystKinCo möglich, beliebig austauschbar)
10 % auf zusätzl. Personal Training bzw. Systemisches Kinesiologie Coaching

3 Monate (3TE)

348 € (Paketpreis)

116 € / Monat

individueller Trainingsplan, wöchentliches Feedback,
inklusive 1 x Personaltraining und 2 x Systemisches Kinesiologie Coaching
(PT bzw. SystKinCo beliebig austausch- und zusammenstellbar)

10 % auf zusätzl. Personal Training bzw. Systemisches Kinesiologie Coaching

6 Monate (4TE)

498 € (Paketpreis)

83 € / Monat

individueller Trainingsplan, wöchentliches Feedback,
inklusive 2 x Personaltraining 2 x Systemisches Kinesiologie Coaching
(PT bzw. SystKinCo beliebig austauschbar)

10 % auf zusätzl. Personal Training bzw. Systemisches Kinesiologie Coaching

1 Jahr (6TE)

698 € (Paketpreis)

58 € / Monat

individueller Trainingsplan, wöchentliches Feedback,
inklusive 3 x Personaltraining und 3 x Systemisches Kinesiologie Coaching
(PT bzw. SystKinCo beliebig austauschbar)

10 % auf zusätzl. Personal Training bzw. Systemisches Kinesiologie Coaching

ANGEWANDTE KINESIOLOGIE: begleitend & coachend

SYSTEMISCHE KINESIOLOGIE: lösungsfokussiert nach systemischen Ansätzen

„Kinesiologie ist der Überbegriff für verschiedene Methoden, die mit Hilfe des sog. Muskeltests Stressreaktionen sowie Blockaden in einem System identifizieren und diese mittels einer geeigneten Intervention – auch Balance oder Korrektur genannt – balancieren bzw. auflösen. Das Ziel besteht darin, das Wohlergehen, die Gesundheit, Leistungsfähigkeit sowie Glücksfähigkeit und damit die Lebensqualität zu verbessern.“ (Klaus Wienert)

ZUR KINESIOLOGIE:

Die Kinesiologie entstand vor ca. 50 Jahren durch den amerikanischen Arzt und Chiropraktiker Dr. George Goodheart. Er und seine Kollegen entdeckten, wie schwache, abgeschaltete Muskeln durch Reflexpunkte wieder gestärkt werden konnten.

Weitere Forschungen zeigten, wie sich der Einfluss der Bio-Chemie (Nahrungsmittel, Stoffwechsel, ...), der Meridiane (Energiebahnen nach der chinesischen Philosophie) sowie der Psyche (Emotionen und Gedanken) positiv oder negativ auf das menschliche System auswirkt. All dies lässt sich durch den Muskeltest feststellen.

Aber nicht nur das Aufdecken von Imbalancen und Stress ist wichtig, sondern auch deren Auflösung und die positive Veränderung. Dafür gibt es eine Vielzahl von Techniken, die ein weiteres Kernstück der Kinesiologie darstellen.

Die Kinesiologie geht davon aus, dass der Körper selbst am besten weiß, was ihn stört bzw. blockiert und was ihm gut tut bzw. hilft. Da alle Erfahrungen in unserem zentralen Nervensystem und im Zellgedächtnis gespeichert sind, dient uns der Muskeltest zur Kommunikation mit der Körper-Geist-Seelen-Ebene, um Blockaden aufzuspüren und die beste Möglichkeit zur Auflösung zu finden.

Kinesiologie bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der in höchstem Maße auf die Individualität des Menschen, seine eigene Erfahrung und seine persönliche Entwicklung eingeht.

Kinesiologische Techniken sind äußerst wirksam

- **für mehr Lebensqualität**
- **um eigene Potenziale zu erkennen und umzusetzen**
- **um Sabotageprogramme zu erkennen und abzulösen**
- **persönliche Ziele zu erreichen**
- **zur Persönlichkeitsentfaltung**
- **zur Gesundheitsprävention**
- **für beruflichen Erfolg**

Kinesiologierichtungen und Anwendungsmöglichkeiten:

TOUCH FOR HEALTH - GESUND DURCH BERÜHREN

Touch für Health – Die Geschichte

Nachdem der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart 1964 die Kinesiologie ins Leben gerufen hatte, wuchs in Dr. John F. Thie der Wunsch, ein kinesiologisches System für alle Menschen zu erschaffen, die mehr Verantwortung für Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden übernehmen wollen.

So entstand „Touch for Health“ – eine Synthese aus Erkenntnissen fernöstlicher Heilkunde und westlicher Erkenntnisse. Forschungen zeigten, dass bestimmte Muskeln in direktem Zusammenhang mit bestimmten Meridianen, Organen und Emotionen stehen. Der Test dieser Muskeln zeigt mögliche Blockaden im Energie-System des Menschen auf. Diese können daraufhin mit der geeigneten Technik balanciert werden.

TOUCH FOR HEALTH - GESUND DURCH BERÜHREN ist geeignet um

- ihre Energien zu stärken,
- körperlichen Unausgewogenheiten und Krankheiten vorzubeugen,
- Stimmungsschwankungen und emotionale Belastungen auszugleichen,
- eine Verbesserung der Beweglichkeit und des Zusammenspiels der Muskulatur zu erzielen,
- die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.

EDU-KINESTETIK / BRAIN GYM® - BEWEGUNG IST DAS TOR ZUM LERNEN

Brain Gym – Die Geschichte

Paul E. Dennison, Pädagoge, Pionier im Bereich angewandter Gehirnforschung, gründete als Ergebnis seiner vielfältigen Forschungen über das menschliche Lernen vor ca. 30 Jahren ein besonderes

System für Lernförderung mit Namen Brain Gym, Educational Kinesiology (Edu-K).

Brain Gym basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Pädagogik, der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie und der Gehirnforschung.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung, die Freude und die Leichtigkeit im Leben und beim Lernen zu fördern. Viele Menschen haben Stress im Beruf, mit sich selbst und in Beziehungen, können schlecht lernen und sich bei Veränderungen nur schwer anpassen. Die Anforderungen und der Leistungsdruck in Schule und Gesellschaft steigen stetig. Im Stress – wer kennt das nicht? – schalten einige Gehirnbereiche ab.

Hier sind die einfachen Bewegungsübungen und die effektiven Balanceprozesse der Edu-Kinestetik Gold wert. Die zuständigen Nervenzellen im Gehirn wachsen erwiesenermaßen ein Leben lang nach. Deshalb werden in Brain Gym Menschen aller Altersgruppen angesprochen!

MATRIX IN BALANCE

Im Einklang mit dem Lebensplan

Wieso Matrix?

Die Matrix ist das Muster, die Abbildung, die allen Erscheinungsformen zu Grunde liegt. Sie ist in jeder Zelle vorhanden genauso wie im Energiefeld des Körpers. In ihr sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie alle Ebenen des eigenen Seins enthalten. Jedes noch so kleine oder große System hat seine Matrix. Und alles spiegelt sich in allem wider.

Durch Matrix in Balance haben Sie die Möglichkeit mit diesen Energiestrukturen zu arbeiten, sie zu verändern oder neu zu verknüpfen, um ...

- **erwünschte Veränderungen im Leben herbeizuführen**
- **die Gesundheit spürbar zu verbessern**
- **effektiv Energie und Lebensfreude zu steigern**
- **emotionalen, mentalen und physischen Stress abzubauen**
- **die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen**
- **einschränkende Muster in Kraftquellen zu verwandeln**
- **die Lernfähigkeit zu erhöhen**