

Zu mir ...

Nach mehr als 20-jähriger Tätigkeit an verantwortlichen Stellen in der Personalwirtschaft geriet ich in eine berufliche und private Umbruchsituation.

Ich suchte Hilfestellung und fand in der Kinesiologie den Weg zu neuer Balance und neuen Lebenszielen.

Diese faszinierenden Erfahrungen motivierten mich zu einer umfassenden Ausbildung zur ganzheitlichen Kinesiologin & Coach. Weitere intensive Fachfortbildungen folgten.

Dies alles möchte ich nun an Sie weitergeben und freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg in ein ausgeglichenes Leben in innerer Balance zu begleiten.



Birgit Bruns

Ganzheitliche Kinesiologin /
Coach IFHK

zusätzliche Fachfortbildungen Kinesiologie:

- Energetische Klopftechnik / Meridianarbeit, Dietrich Klinghardt
- Transformationskinesiologie, Grethe Fremming
- Energetische Anatomie, Grethe Fremming
- Life Lines, Ulrike Sawert

weitere berufliche Qualifikationen:

- Fachkauffrau für Personalwirtschaft
- IHK - geprüfte Ausbilderin

Kinesiologie und Coaching



Birgit Bruns

- Burn-Out
- Stressabbau
- Krisen und Neuorientierung
- Ängste und Phobien
- Lern- und Entwicklungsförderung



Ziele meistern – in Balance!



Birgit Bruns

Eisvogelring 83 b • 26135 Oldenburg
Tel. 0441-21 71 99 02 • Handy 0172-9 31 56 11
info@birgit-bruns.com • www.birgit-bruns.com

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Was ist Kinesiologie?

In der ganzheitlichen Kinesiologie wird von einer fein abgestimmten **Wechselbeziehung energetischer Kräfte von Körper, Geist und Seele** ausgegangen.

Diese funktionierende Wechselbeziehung kann durch Stresseinflüsse beeinträchtigt werden, es kommt so zu **Blockaden im Strom der Lebensenergie**. In diesem Zustand läuft das Leben nicht mehr „rund“ und selbst alltägliche Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden. Das hat Auswirkungen auf unser Privatleben, auf unseren Beruf, die Gesundheit und unsere sozialen Kontakte.

Im Prozess der ganzheitlichen Kinesiologie werden diese Signale bzw. Widerstände im Leben als Aufforderung verstanden, etwas zu lernen, sich zu verändern und zu wachsen. Verdrängte oder bisher unbewusste Informationen (Probleme) können mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests in tiefergehende Erkenntnisse umgewandelt werden – **neue Sicht- und Handlungsweisen** entstehen.

Das führt zu freierer Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und kompetentem Handeln aus eigener Stärke heraus.

Der kinesiologische Muskeltest:

Der Muskeltest soll nicht zeigen, wie „stark“ sie sind, sondern, ob Ihr Körper-Energiesystem bei bestimmten Themen „in Stress“ gerät und „abschaltet“. Diese belasteten Themen werden durch den Muskeltest, der hier sozusagen als ein Bio-Feedback-System genutzt wird, im Verlauf der Beratung deutlich gemacht.

Mit Hilfe von sanften „Balance-Techniken“ (z.B. das Halten bestimmter Energie-Punkte am Körper) wird das Energiesystem in Bezug auf dieses Stress-Thema wieder stabilisiert, die festgehaltene Energie wird nun frei zur Gestaltung des Lebens, die Energie fließt wieder.

Die kinesiologische Balance

Wir besprechen zunächst Ihre momentane Lebens- und Krisensituation und Sie entwickeln Ihr **persönliches Ziel**, das die bestmögliche und von Herzen erwünschte Zukunftsperspektive beschreibt.

Mit Hilfe des **kinesiologischen Muskeltests** werden nun die blockierenden Stressfaktoren, die Sie bisher an der Erreichung Ihres Zieles gehindert haben, erarbeitet und durch sanfte kinesiologische Korrekturen **ausbalanciert** und aufgelöst.

Sie erlangen Ihr **inneres Gleichgewicht, Wohlbefinden und neue Handlungskompetenz** und können Ihr Leben aus vollem Herzen genießen.

Wer kann Kinesiologie nutzen?

- Erwachsene, Jugendliche und Kinder
- in Privatleben, Beruf und in der Schule

Anwendungsgebiete

- Allgemeiner Stressabbau
- Krisen- und Konfliktbewältigung
- Ängste und Phobien
- Burn Out & Erschöpfungszustände
- Persönlichkeitsentwicklung
- Neuorientierung & Entscheidungsfindung
- Unsicherheiten in der Selbstpräsentation
- Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit
- Lern- & Entwicklungsförderung • ... und vieles mehr!

Dauer, Häufigkeit

Jede Balance ist in sich abgeschlossen. Bei tiefen Lebenskrisen kann es aber nötig und sinnvoll sein, in mehreren Balancen an einem Themenkomplex zu arbeiten.

Kinesiologisches Coaching im Beruf...

...unterstützt Sie dabei, auch in stressigen Situationen aus der inneren Balance heraus zu entscheiden und zielorientiert handeln zu können.

Selbstreflektion

- Erkennen von Signalen und existenziellen Bedürfnissen
- persönliche Neigungen und Stärken erkennen und integrieren

Gesundheitsaspekte

- Integration von Körper, Geist und Seele in den Berufsalltag
- Einklang von Beruf und Privatleben
- Vermeidung bzw. Lösung von Burn-Out

Neuorientierung und Ziele

- Rückblick und Neuausrichtung
- Aktivierung innerer Ressourcen

Nachhaltiger Erfolg

- eigenverantwortliches Handeln aus der inneren Stärke heraus
- Authentizität durch überzeugendes, integriertes Auftreten
- Körpersprache, Ausdruck, Outfit

