

## Was ist Kinesio-Tape?

Diese bunten Pflaster gibt es in den Farben Grün, Rot, Gelb, Weiß und Schwarz. Das sind die Kennfarben der chinesischen Elemente, in denen bestimmte Muskeln beheimatet sind.

Wir sind der Ansicht, dass dort, wo „Kine“ drauf steht, auch „Kine“ drin sein sollte. Deswegen bekommen Sie hier die sportkinesiologische Technik und sind dadurch fachgerecht getapet.

Nebenwirkungen sind keine bekannt, bei hoher Pflasterempfindlichkeit führen wir vorher einen Test durch.



### nicolezorn

Entspannungspädagogin / Klangmasseurin /  
lizenzierter Kinsporth®-Trainer

Kirchweg 25 · 63679 Schotten - Eichelsachsen  
Telefon: 06043 401501  
E-Mail: entspannung\_der\_sinne@web.de

- Kinesiologie
- Kinesio-Tape
- Kinsporth®, balanciertes Training
- Klangschalenmassage
- Tonpunktur/Phonophorese
- Harmonisierung der Wirbelsäule
- Chakramassage/Fußmassage
- Ganzheitliche Entspannungskurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- Balance durch Bach-Blüten, ätherische Öle und Edelsteine

**Termine nach Vereinbarung.  
Gutscheine erhältlich.**



## nicolezorn

WWW.ENTSPANNUNG-DER-SINNE.COM

**Klang  
Entspannung  
Kinesiologie  
Kinsporth®-Training**

## Entspannung und Wohlbefinden

### **Klangschalenmassage**

Genießen Sie die unterschiedlichen Schwingungen der Klangschalen, die auf die jeweilige Körperregion gelegt und zum Klingen gebracht werden. Ihr (bekleideter) Körper entspannt sich auf wohlthuende Weise und die angenehmen Vibrationen lösen Verspannungen und Blockaden.



### **Tonpunktur/Phonophorese**

Harmonisieren Sie Ihren Körper und Geist. Entspannen Sie durch die Vibrationen von Stimmgabeln. Die Resonanz der Schwingungen harmonisiert und stärkt Ihr Energiesystem.



## Balance und Training

### **Kinesiologie**

Aus dem Griechischen abgeleitet, übersetzt sich Kinesiologie in „Lehre von der Bewegung“ und beschreibt eine ganzheitliche Methode für körperliche, mentale und seelische Vitalität. Kinesiologie unterstützt nicht nur bei Problemen, sondern auch beim persönlichen Wachstum, beim Erschließen unseres gesamten menschlichen Potenzials, beim Vervollkommen vorhandener Fähigkeiten.

### **Gesundheitsfördernde Kinesiologie**

42 verschiedene Muskeln werden getestet und mit verschiedenen Techniken korrigiert. Dazu wird das Wissen der traditionellen chinesischen Fünf-Elemente-Lehre und die Kenntnis der Meridiane genutzt, um den Energiefluss auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene zu aktivieren und Stress zu minimieren.

### **Pädagogische Kinesiologie**

Brain Gym: Über 40 gezielte Übungen werden eingesetzt, um die Lernfähigkeit zu unterstützen und zu optimieren. Die Übungen aktivieren die neuronalen Verknüpfungen, so dass das Gehirn mit allen Dimensionen am Lernen beteiligt wird. Die einfachen Übungen machen Spaß und haben oftmals sofortige positive Auswirkungen auf Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis, Lesen, Schreiben, Zuhören, die Koordination unserer Bewegungsabläufe etc. zur Folge.

### **Muskelkommunikation**

Hyperton-X: beschreibt eine kinesiologische Richtung mit Schwerpunkt auf überspannte (hypertone) Muskeln. Sie entstehen aufgrund von sehr intensivem, körperlichem Training und Spastiken. Mit bestimmten Übungen werden diese sanft entspannt. Dabei werden alte und akute Verletzungen, Lernschwierigkeiten und auch psychosomatische Beschwerden auf sanfte und effektive Weise einbezogen. Das Loslassen von Emotionen und traumatischen Lebensereignissen, eine entspannte Körperhaltung können das Ergebnis dieser effizienten Körperarbeit sein und zur optimalen Ausdrucksfähigkeit der eigenen Persönlichkeit führen.

### **Kinsporth® – balanciertes Training**

Die Sport-Kinesiologie nutzt die genannten klassischen Methoden für den Einzelsportler und hat dabei auch die Mannschaft im Blick. Diese Trainingsmethode verbessert die sportliche Leistung, unterstützt dabei Motorik und Reaktionsfähigkeit, um sich sicher und ausdauernd mit seinem Körper zu bewegen. Die Entwicklung des eigenen Talents und die Förderung der sozialen Kompetenz können dadurch erreicht werden.