

Matthias Lesch
Gabriele Förder

Kinesiologie

Aus dem Streß in die Balance



In wenigen Minuten streßfrei
und befreit

- Stressoren finden und beseitigen
- Energieniveau anheben
- Sofort wirksame Übungen

• HÜ



---; .i--i-i-- :;:, PRAXIS

Mehr Lebensenergie durch gesunde Ernährung	71
Die Zusammensetzung Ihrer Ernährung	71
Wichtig ist, was Sie trinken	72
Mit Genußmitteln richtig umgehen	72
Der Muskeltest im Stoffwechsel-Bereich	74
Den Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen	79
"s^f;-^-"-;-:: "'-k'.*v-tV »>:-	

Positiv denken und fühlen	83
---------------------------	----

Der psychische Bereich	84
Der Einfluß von Gedanken und Gefühlen	84
Alte Denkmuster als Stressoren	85
Emotionalen Streß erkennen	86

wmiMMmmmm PRAXIS

Die Psyche ins Gleichgewicht bringen	88
Emotionalen Streß abbauen	88
Individuelle Eigenbalance	102
Das tägliche 10-Minuten-Programm	103
Zur Vorbereitung	103
Emotionaler Streßabbau	104
Ohren »anschalten«	104
Überkreuzbewegung mit Summen	105
Thymusdrüse klopfen	106
Zum Nachschlagen Bücher, die weiterhelfen	108
Adressen, die weiterhelfen	109
Sachregister	110

