

# Wann? Wo?

**Samstag, 24.02.2024 von 10:00 – 16:30 Uhr**  
**Anmeldung erwünscht**

## Veranstalter:

Deutsche Gesellschaft für Angewandte  
Kinesiologie in Kooperation mit dem BF-Minden

## Anmeldung:

BildungsForum Lernwelten Minden  
Alte Kirchstraße 11 – 15  
32423 Minden  
Telefon: 0571 / 2 60 85  
E-Mail: bf@bf-minden.de



QR-Code scannen  
und direkt anmelden!



**Parkplätze** stehen in der Alten Kirchstraße auf dem Parkplatz der Fa. Benker ganztägig für 2 Euro zur Verfügung.

# Kontakt

**Regina Biere**  
regina.biere@ikl-kinesiologie.de

**Samira Götting**  
mail@samira-goetting.de

**Kirsten Habbe**  
info@balance-minden.de

**Sabine Hölling**  
psthki@gmx.net

**Gudrun Kahmeyer**  
gud.kahmeyer@web.de

**Dr. Brigitte Michaelis**  
info@sysebalance.de

**Sabine Neumann**  
sabine.neumann@ikl-kinesiologie.de

**Ute Wahner**  
ute-wahner@teleos-web.de

**Marina Werner**  
marina.werner.kinesiologie@gmail.com

# Schätze der Kinesiologie

Für Freude, Leichtigkeit  
und Entspannung

## DGAK-KinesiologieTag in Minden

24. Februar 2024  
10 – 16:30 Uhr

Euro **45,-**  
Tagesgebühr  
bei Anmeldung bis  
23. Februar 2024  
(inkl. Snacks & Getränke)

Euro **55,-**  
Tageskasse  
(inkl. Snacks & Getränke)



# Was ist Kinesiologie?

## Wer ist die DGAK?

Die DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. ist der Berufsverband der Kinesiologen.

## Was ist Kinesiologie?

Kurz gesagt: Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung, genauer von der Energiebewegung in unserem Körper und unserem Gehirn. Die moderne Angewandte Kinesiologie eröffnet neue Möglichkeiten für Begleitung, Beratung und Coaching sowie in der Körpertherapie, Pädagogik, Naturheilkunde, Psychotherapie und anderen Bereichen. Mit ihrem ergänzenden Ansatz gelingt es, die eigenen Gedankenstrukturen und Gefühlsmuster besser zu verstehen.

Mit dem kinesiologischen Muskeltest, unserem körpereigenen Feedbacksystem, können wir hinderliche Einstellungen und Blockaden auf dem Weg zu unseren Zielen entdecken und auflösen.

# Was kann Kinesiologie?

## Einsatzbereiche der Kinesiologie

- **Für Lehrer, Pädagogen & Erzieher**  
Konzentration steigern, Lernschwächen ausgleichen und mentale Mobilität fördern
- **Für Firmen, Institutionen & Selbständige**  
Teamentwicklung, Spirit fördern, Markenprofil bilden – schneller und nachhaltiger
- **Für Beschäftigte in medizinisch-therapeutischen Berufen**  
Steigerung der eigenen Präsenz, Unterstützung von Diagnose und Therapie
- **Für Trainer & Sportler**  
Bewegungsabläufe erleichtern, physische Potenziale zugänglich machen
- **Für Ernährungsbewusste**  
Lebensmittel testen, Verträglichkeiten klären
- **Im Alter**  
Mentale und physische Kondition fördern und bewahren
- **Für Karriereorientierte**  
Performance erleichtern, Zielorientierung erhöhen, Strategien ausschöpfen
- **Für Musiker und Schauspieler**  
Physische und psychische Belastungen erleichtern, Einseitigkeit ausgleichen
- **In anspruchsvollen Zeiten**  
Bewusstsein erhöhen, Überblick behalten, der inneren Führung vertrauen
- **Im Alltag**  
Stressmanagement ermöglichen, Leichtigkeit erhöhen, Freude steigern
- **In der Selbsthilfe**  
Begleitung in die Selbstwirksamkeit

# Das Programm

**5 Schritte zum Erfolg** – durch die 5 Schritte den Nutzen der Schätze optimieren  
*Regina Biere*

**Fit in den Tag** – wir erleben gemeinsam das PACE und machen uns startklar für den Tag  
*Sabine Neumann*

**ESR** – DAS Erste Hilfe-Werkzeug in jeder Lebenslage  
*Kirsten Habbe*

**Herzensangelegenheiten** – Unser Herz als Zentrum und Kompass unseres Lebens  
*Marina Werner*

**Entdecke EFT** – einfach klopfen  
*Gudrun Kahmeyer*

**Die Denkmütze** – kleine Übung, große Wirkung  
*Sabine Hölling*

**Alle Sinne auf Empfang** – Mit Achtsamkeit im Hier und Jetzt!  
*Ute Wahner*

**Füße** – lerne sie wieder neu zu schätzen  
*Samira Götting*

Moderation – *Brigitte Michaelis*