

WER BIN ICH?

# GRUNDMUSTER WECHSELN, NATURVERBUNDENER LEBEN

Begleitende Kinesiologie fördert unsere Gesundheit und Wahrnehmung und leistet viel in Sachen positiver Lebenseinstellung.



„Meine Arbeit bringt mich dazu, an jeder neuen Herausforderung zu wachsen und so neue Ziele zu erreichen.“

**Anita Scholz**  
Dozentin für Kinesiologie und  
Holistischen Schamanismus,  
Systemisches- und Organisations-  
Coaching, Mediale Beratung

Die Gesundheit des Menschen hängt von seiner Grundkonstitution, also von der Lebenskraft, dem sogenannten Qi ab. Da wir vielen Einflüssen aus unserer Umwelt ausgesetzt sind und die Belastungen durch die Umwelt ständig zunehmen, ist es wichtig seine persönlichen Stressoren auszubalancieren. Auch unsere genetischen Schwachstellen reagieren auf äußere Belastungen, zum Beispiel durch Luftverschmutzung, Nahrungsbelastungen oder Elektromog. Oft entstehen dadurch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Ohrgeräusche. Mit Kinesiologie können Sie ihre Stresstabilität erhöhen und Sie fühlen sich besser im Umgang mit äußeren Einflüssen. Die begleitende Kinesiologie hilft das Körper-Geist-Seele-System zu integrieren, damit Sie das Leben erschaffen können, das Sie leben wollen.

## HOLISTISCHER SCHAMANISMUS

Der Schamanismus ist wahrscheinlich die älteste Energielehre dieser Erde. Ein Schamane – die Bezeichnung Schamanismus kommt aus der tungusischen Sprache der Mongolei und Sibiriens – geht davon aus, dass alles Energie ist. Er nimmt zudem an, dass alles im Universum miteinander verbunden ist. Man kann sich das als eine Art Netzwerk vorstellen. Schamanen gab und gibt es in vielen Kulturen. Sie sind die Weisen Frauen und Männer

eines Volkes, die sich durch die Verbundenheit mit der Natur auszeichnen. So kann etwa das Naturbewusstsein indigener Völker eine wichtige Brücke darstellen, um in der modernen Zeit die eigene Individualität sinnvoll zu erleben. Dabei geht es vor allem um Bewußtseinserweiterung. Im Sinne des holistischen Schamanismus gibt es dazu einfache Techniken um den sogenannten Theta-Bereich des Gehirns zu aktivieren. Dieser Gehirnbereich ist auch mit EEG messbar. Hochfrequente Hirnwellen sind im sogenannten Beta-Bereich messbar, bei dem die Aufmerksamkeit nach außen gerichtet ist. Während Tagträumereien und in leichten Meditationen wird der Alpha-Bereich erreicht. Im Theta-Bereich während des REM-Schlafs und auch in Trance-Meditationen ist das kreative Denken und die Spiritualität besonders begünstigt. Deltawellen wiederum sind niederfrequente Hirnwellen und stellen sich während eines Tiefschlafs ein. Die noch am wenigsten erforschten Gammawellen treten vor allem bei mystischen und transzendenten Erfahrungen auf.

Die Techniken des Schamanismus können uns heute in vielen Lebensbereichen eine große Hilfe sein. Sie helfen, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse besser zu erkennen, sie stärken das menschliche Bewusstseins im Alltag und fördern die Wahrnehmungsänderung. Der Mensch geht mit sich selbst und mit allem, was ihn umgibt neu um – etwa bei Stress, in Konflikten aber auch in der Beziehung.



**VORTRAG:**  
„Holistischer Schamanismus“  
Mi., 13. Mai 2020 - 19 Uhr -  
Eintritt frei!

Paracelsus Schule  
Freilassing, Hauptstraße 13,  
D-83395 Freilassing

[www.scholz-anita.de](http://www.scholz-anita.de)