

## Lernziel meines Kurses:

Nach meiner Erfahrung haben die Klienten am Ende der zwei Kurstage Werkzeuge an der Hand, mit denen sie sich helfen können, ihre Wahrnehmung und ihr Wohlbefinden positiv zu verändern.

Für professionelle Therapeuten, die BalanceHIRO® in ihre individuelle Methodik integrieren wollen, plane ich eine spezielle Schulung zur Anwendung der körperlichen Zentrierung. Bei Interesse melden Sie sich bitte unverbindlich. Kernaspekte dieses Angebots zur Therapeuten-Weiterbildung stelle ich exemplarisch in meinem Kurs vor.

Nur aus der Mitte heraus denkend und handelnd brauchen wir die wenigste Energie, um etwas in unserem Leben zu tun und zu erreichen.



Weiterbildung  
zur Anwendung  
der körperlichen  
Zentrierung

# BaLance HIRO

„Wenn Sie so denken,  
wie Sie immer gedacht haben,  
werden Sie so handeln,  
wie Sie immer gehandelt haben.“

Wenn Sie so handeln,  
wie Sie immer gehandelt haben,  
werden Sie das bewirken,  
was Sie immer bewirkt haben.“

**Albert Einstein**

Meine Kurse und Vorträge gebe ich regelmäßig in Deutschland und in der Schweiz. Sprechen Sie mich gerne an, wenn Sie für eine Gruppe oder Institution einen eigenen Wunschtermin haben.

Über folgenden Link gelangen Sie zur Anmeldung:

[www.kinesiologie-muenster.de/events](http://www.kinesiologie-muenster.de/events)

### **Bärbel Hölscher**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Kapitelstraße 30a · 48145 Münster

**Einzelberatung**  
**Kinesiologie**  
**Reflexberatung**

+49 176 24002235  
info@kinesiologie-muenster.de  
www.kinesiologie-muenster.de

# BaLance HIRO

## KRAFTVOLL!

## Frühkindliche Reflexe prägen das Leben



[www.kinesiologie-muenster.de](http://www.kinesiologie-muenster.de)

*Beim Autofahren von seinem Beifahrer angesprochen, blickt der Fahrer nach rechts. Automatisch kommen seine Hände dazu, sodass er unbewusst auch nach rechts lenkt statt weiter geradeaus zu fahren.*

*Eine Schülerin umklammert ihren Stift beim Schreiben so fest, dass die Hand durch den Druck verkrampft und schnell ermüdet.*

*„Steh' gerade, Schultern hoch, Kopf nach oben, jetzt entspann' dich doch mal!“*

Wir alle haben solche Aufforderungen schon gehört – Aufforderungen, eine aufrechte und selbstbewusste Haltung einzunehmen.

Doch was, wenn unser Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist?

Spannungskopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, verspannte Schultern, Rückenschmerzen und das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen – all dies sind Symptome von nicht integrierten frühkindlichen Reflexen.

Und diese Symptome adressiert mein Kurs und bietet Hilfe.



## Mein Kurs ...

In meinem Kurs stelle ich vier Übungen vor, die ich mit griechischen Buchstaben belegt habe. In lateinische Buchstaben übertragen, ergibt sich das Wort HIRO. Dieses Akronym steht für „Human Integrated Reflex Organisation“. Um den richtigen und wichtigen Bezug zu meiner Arbeit herzustellen, habe ich dem Begriff das Wort „Balance“ vorangestellt.

### ... hilft Reflexe zu integrieren ...

Symptome, wie bspw. Haltungsfehler, Spannungskopfschmerzen, nächtliches Zähneknirschen, Rückenschmerzen oder das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen, deuten auf frühkindliche Reflexe hin, die nicht vollständig integriert sind.

Frühkindliche Reflexe, wie der Greif- oder Such- und Saugreflex, sichern einem Säugling das Überleben und haben eine bestimmte Zeit, in der sie aktiv sind. Sind diese Reflexe jedoch über ihren eigentlichen Bestimmungszeitraum hinaus weiterhin in Restreaktionen aktiv, beobachten wir bei Menschen unbewusste motorische Bewegungen: Ungeschicktes Verhalten, schlechte Körperhaltungen, eine ständige Kopfnäigung nach rechts oder links sowie Kommunikationsprobleme können die Folge sein – und bis zum Ende eines Lebens andauern.

Das oft unbewusste Verhalten frühkindlicher Reflexen zu begegnen, setzt große Kraftanstrengungen voraus, die für den Körper ständige Überforderungen mit sich bringen. Doch nicht nur der Körper steht unter Spannung, auch das seelische Wohlbefinden leidet unter diesen Spannungen.

Restreaktionen frühkindlicher Reflexe verschwinden nicht von alleine.

### ... baut Stress ab, begegnet Haltungsschäden, reduziert Lernprobleme ...

Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen bauen auf der Wahrnehmung auf. Durch die BalanceHIRO®-Übungen lassen sich bestehende Reflexe jedoch nachträglich integrieren – das funktioniert auch noch im Erwachsenenalter. Je besser die frühkindlichen Reflexe integriert sind, desto entspannter sind die Menschen. Das Ergebnis: das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität steigen.

### und bringt Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden!

Zu allen Reflexen erkläre ich, woran man bereits im ersten Lebensjahr und bis hin zum Erwachsenenalter feststellen kann, welcher Reflex noch persistierend ist. Spezifische Verhaltensmuster hebe ich an Beispielen hervor. So verstehen die Kursteilnehmer, warum es zu bestimmten Reaktionen bei Menschen kommt und entwickeln ein Verständnis für viele Verhaltensweisen.

Das Erkennen ist die eine Seite – wie man helfen kann, erleben Sie mit den Übungen aus dem BalanceHIRO®-Programm.