

# „In Balance“ - Kurs

Workshop zum täglichen persönlichen Stressabbau



**21. Oktober 2017 von 9.30 Uhr bis ca. 16 Uhr**

Sie wollten schon immer ein paar einfache Möglichkeiten kennen lernen, Ihre Gesundheit zu unterstützen? In diesem Kurs habe ich die aus meiner Praxiserfahrung besten Entspannungsbalancen verschiedener Gesundheitssysteme (u.a. BodyTalk und Kinesiologie) zusammen gestellt und zu einem genialen Handwerkszeug ergänzt, was sich jederzeit schnell und einfach zum Stressabbau einsetzen lässt.

Die Balance-Techniken bilden zusammen ein tägliches Programm für die eigene Gesundheitsförderung. Der Ablauf der Balancen kann innerhalb weniger Stunden erlernt werden. Die Anwendung hat sich in meiner täglichen, nunmehr 12-jährigen Berater-Praxis erfolgreich bewährt. Sie beruht größtenteils auf quantenphysikalischen Prinzipien.

Eine regelmäßige Anwendung der Balance-Techniken kann sich nach meinen Beobachtungen und Erfahrungen in der Praxis positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr tägliches Allgemeinbefinden auswirken:

u.a.

- Stressabbau
- Burnout-Prophylaxe
- Allgemeine Vorbeugung
- Unterstützung in allen Lebenslagen
- Konzentrationsfähigkeit (Lernen)
- Verbesserte Leistungsfähigkeit
- Körperbalance, gesündere Körperhaltung
- Entlastung und Unterstützung für Nerven – und Immunsystem



Der In-Balance-Workshop setzt sich aus folgenden Techniken zusammen:

1. Gehirnbalance
2. Stressregulation
3. Wasserhaushalt
4. Bio-Chemie
5. Balance der Körperhaltung
6. Akut-Balance

## 1. Gehirnbalance



Alles was im Körper abläuft, spiegelt sich im Gehirn wieder, wird von ihm aufgezeichnet und kontrolliert. Aus diesem Grund ist es wichtig, das Gehirn zu balancieren, da sich das alleine schon positiv auf unseren Körper und auf unser Stressmanagement auswirken kann. Hier werden die beiden Gehirnhälften der Großhirnrinde für eine optimale rechts - links – Kommunikation vernetzt, was deutliche Verbesserungen auf körperlicher Ebene sowie auf Merkfähigkeit und Konzentration haben kann.

## 2. Stressregulation:

Diese Balance ermöglicht dem Körpersystem anpassungsfähiger mit Stress umzugehen und vermittelt eine gelassene innere Haltung.



## 3. Wasserhaushalt

Die Balance des Wasserhaushaltes (Hydratation) kann positive Auswirkungen auf das Nervensystem, den Stoffwechsel und die optimale Versorgung aller Zellen haben.

## 4. Bio-Chemie

Mit der Bio-Chemie wird das Körpersystem darin unterstützt, mit Einflüssen aus der Umwelt (Toxine, Erreger usw.) entspannter umzugehen.

## 5. Balance der Körperhaltung

Die Balance-Technik fördert eine gesunde Körperhaltung, entspannt das Muskel-Skelett-System, sorgt für mehr Klarheit im System und kann dabei helfen, wieder in die eigene Mitte zu finden, für einen stabilen Standpunkt im Leben.



## 6. Akut-Balance

Dies ist eine sehr schnelle Vorgehensweise um in akuten Situationen eine schnelle Unterstützung herbei zu führen. Sie kann sowohl bei kleinen Verletzungen (z.B. Schürfwunden oder Prellungen) aber auch in Notfällen (z.B. Autounfall, Knochenbrüche, Herzinfarkt) ergänzend zur regulären 1. Hilfe eingesetzt werden, während man auf den Notarzt wartet.

*Anzumerken ist, dass die Techniken des In-Balance-Workshops keinen Arzt – oder Heilpraktikerbesuch ersetzen können und keine Diagnose – oder Therapiemethoden sind.  
Es finden während des Workshops keine Heilbehandlungen statt.*

Im Workshop werden die Techniken ausführlich theoretisch besprochen und Hintergründe erläutert. Es wird viel praktisch geübt. Ein anschauliches Manual erleichtert die Anwendung zuhause.

Der Selbsthilfe-Workshop umfasst ca. 6 Stunden (á 60 Minuten)

Der Preis beläuft sich regulär auf 125,-€/Person.

Um jeden einzelnen Workshop-Teilnehmer die Handhabung der Techniken optimal zu vermitteln, ist die Teilnehmerzahl auf max. 9 Personen je Workshop begrenzt.

# Verbindliche Anmeldung zum Selbsthilfeworkshop „In Balance“ - täglicher persönlicher Stressabbau

## Kursort:

Ganzheitliche Gesundheitsberatung  
Katrin Hildebrandt  
Glashüttenstr. 44  
09474 Crottendorf

## Kurstermine 2017

**21. Oktober von 9.30 Uhr bis ca. 16 Uhr**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zum oben genannten Seminar an und akzeptiere die Teilnahmebedingungen, die mir schriftlich vorliegen.

Name	Telefon
Geburtsdatum	Beruf
Strasse	Email:
PLZ Ort	Datum / Unterschrift

**Zeitgleich** mit meiner Anmeldung überweise ich den Kursbeitrag von 125,-€ (incl. 19% Umst. + Script) auf das Konto:

Katrin Hildebrandt IBAN: DE21 8709 6214 0004 7210 12 BIC: GENODEF 1CH1

**Die Reservierung des Seminarplatzes erfolgt nach Zahlungseingang!**

Die max. Teilnehmerzahl beträgt 9 Personen!

Die Anmeldung gemeinsam mit den unterschriebenen Teilnahmebedingungen bitte senden an:

Gesundheitsberatung Katrin Hildebrandt, Glashüttenstr. 44,  
09474 Crottendorf oder per Email: [post@katrin-hildebrandt.de](mailto:post@katrin-hildebrandt.de)

## Anmelde- & Teilnahmebedingungen für Selbsthilfekurse

(Stand Februar 2017)

Sollten von Seite des Veranstalters (Gesundheitsberaterin Katrin Hildebrandt) aus die Seminardaten und/oder – orte geändert werden oder das Seminar ausfallen müssen, steht Ihnen die umgehende, vollständige Rückerstattung des bereits gezahlten Seminarbeitrags zu. Darüber hinausgehende Ansprüche entstehen nicht.

**Der Seminarpreis ist auf dem jeweiligen Anmeldeformular ersichtlich und beinhaltet 19% Umsatzsteuer, und das Script. Er wird zeitgleich mit der schriftlichen Anmeldung fällig.**

**Wiederholer, die bei mir dem entsprechenden Kurs schon einmal absolviert haben, zahlen einen - jeweils auf dem Anmeldeformular angegebenen - vergünstigten Kursbeitrag.**

Sollten Sie von Ihrer verbindlichen Anmeldung **bis zu drei Wochen** vor Seminarbeginn zurücktreten, steht Ihnen die vollständige Rückerstattung des gezahlten Seminarbeitrages zu.

Ziehen Sie Ihre Teilnahme zu einem späteren Zeitpunkt zurück (aus welchen Gründen auch immer), wird der vollständige Kursbeitrag fällig und es gibt keine Rückerstattung des bereits gezahlten Beitrages, auch nicht teilweise. Gerne können Sie in diesem Fall eine Ersatzperson stellen oder an einem eventuell später stattfindenden Seminar teilnehmen.

Sollten Sie sich entschließen, nicht an dem gesamten Seminar teilzunehmen, oder es nicht abzuschließen, wird es keinerlei Rückerstattungen geben. Zudem kann der Ausbilder in diesem Fall die Vollendung des Kurses nicht bestätigen und auch keine Teilnahmebestätigung ausstellen.

**Ihre Teilnahme an dem Seminar berechtigt Sie nicht zu Ausübung der Heilkunde.** Während des Seminars wird es keine Heilbehandlungen oder Diagnosestellungen geben. Ihre Teilnahme am Seminar ersetzt keine notwendigen ärztlichen oder heilpraktischen Maßnahmen. Gegenwärtige Heilbehandlungen sollen nicht unterbrochen oder aufgeschoben werden, und auch zukünftige medizinische Behandlungen sollten nicht ohne qualifizierte Rücksprache aufgeschoben oder aufgehoben werden. Diese Entscheidungen sind die Ihren und von Ihnen allein zu verantworten.

Bitte teilen Sie dem Ausbilder vor Beginn des Seminars mit, wenn Sie sich gegenwärtig einer medizinischen oder ähnlichen Behandlung unterziehen oder **eine Schwangerschaft** besteht!

Sie tragen die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Handlungen und stellen den Seminarleiter, dessen Koordinator oder andere Assistenten von jeglichen Haftungsansprüchen frei. Regresspflicht besteht nicht.

Wir können keine Verantwortung für die Erwartungen übernehmen, die Kursteilnehmer an die Seminare knüpfen, sind aber immer bestrebt, eine bestmögliche Qualität unserer Seminare zu gewährleisten.

Alle Teilnehmer verpflichten sich zu einem vertrauenswürdigen und verantwortungsvollen Umgang miteinander – auch nach dem Kurs.

**Nebenabsprachen (z.B. Ratenzahlungen oder Zahlungsaufschub) bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch den Ausbilder. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.**

---

Ort, Datum	Vorname	Name	Unterschrift des Seminarteilnehmers
------------	---------	------	-------------------------------------

### **Ausbilderin:**

Gesundheitsberaterin Katrin Hildebrandt, Glashüttenstr. 44, 09474 Crottendorf

Tel. 037344-13381, Email: [post@katrin-hildebrandt.de](mailto:post@katrin-hildebrandt.de)