

Foglalkozásaink részletesebb leírásai

Tartalom

TSMT tervezett szenzomotoros tréning	2
Alapozó terápiás fejlesztő torna	4
NILD tanulás terápia	5
Cogniplus figyelemfejlesztő tréning	6
AIT/FST Hallási figyelem tréning	7
Komplex logopédiai vizsgálat	9
Ovis logopédiai foglalkozás.....	9
Megkésett beszéd logopédiai terápia	9
Konduktív nevelés	9
Felnőtt afázia terápia.....	9
GMP/GOH vizsgálat	10
Tartásjavító - és lúdtalptorna.....	12
Pedagógiai szülőkonzultáció	12
Iskolaelőkészítő foglalkozás	13
Játékos anyanyelvi fejlesztés ovisoknak	14
Ovis német.....	14
Tanulástechnikai tréning	15
Pályaorientációs foglalkozás	16
Komplex gyógypedagógiai fejlesztő foglalkozás	17
Autizmus-specifikus gyógypedagógiai fejlesztés	18
Korai fejlesztés	18
One Brain kineziológiai tanácsadás és Acces Bars kezelés.....	19

TSMT tervezett szenzomotoros tréning

A TSMT az idegrendszer érését elősegítő kiscsoportos (max.10 fő) mozgásterápia

A program célja

Játékos mozgásos feladatok közben a nagy - és finommozgások fejlesztése során érleli, strukturálja az idegrendszert.

Hány éves kortól alkalmazható?

3 éves kortól 12 éves korig alkalmazható.

Miben segít?

Az idegrendszer összerendeződését segíti azáltal, hogy a megfelelő agyi területet stimulálja. Fontos ingereket hív elő, amelyek hiánypótlónak bizonyulnak a fejlődésmenetben. A TSMT jótékony hatással van minden gyermek mozgásfejlődésére, figyelmére, emlékezetére, beszédfejlődésére, kommunikációjára.

Kiknek ajánljuk?

- megkésett beszédfejlődés
- megkésett mozgásfejlődés, mozgáskoordinációs gondok, egyensúlyzavar
- tanulási, magatartási, beilleszkedési zavarok
- hiperaktivitás, figyelemzavar
- autizmus
- gyenge finommotorikai készség
- feladat- és szabálytudat hiánya
- önbizalomhiány, önismeret fejlesztés
- érzékelési -észlelési probléma

Vizsgálat

A tréning diagn osztikája és mozgásvizsgálótesztje megmutatja, hogy a gyermek teljesítményét, idegrendszeri érettségének szintjét. A vizsgálat objektív, az eredményt százalékban adja meg.

Nagyrészt nonverbális, utánzásra alapul a feladatok végrehajtása, ezáltal elmarad a gyermekekben a teljesítményszorongás.

Az állapot- és mozgásvizsgálat 5 területből áll:

- Idegrendszer érettsége
- Mozgásvizsgálat
- Testvázlat
- Térbeli tájékozódás
- Lateralitás
- Taktilis terület
- Ritmusvizsgálat

A vizsgálat eredménye alapján megtudjuk, hogy a gyermeknek szüksége van -e valamilyen fejlesztésre.

Hogyan zajlik a terápia?

A foglalkozás menete kötött, feladatsorokba rendezett, a gyermek fejlődésének megfelelően fokozatosan nehezedik. A mozgásos feladatok segítik az érzékelés, észlelés fejlődését, a testvázlat, a térbeli tájékozódás, a lateralitás, és a dominancia beérését. A feladatsorok javítják a gyermek koncentrációs képességeit, megalapozzák, segítik a figyelem jobb irányíthatóságát, a szerialitást, a ritmusérzék és a motoros kreativitás fejlődését. A mondókákkal, énekekkel kísért feladatvégzés során fejlődik kommunikációjuk és anyanyelvi készségeik.

Alapozó terápiás fejlesztő torna

Komplex mozgásfejlesztésen alapuló idegrendszert fejlesztő speciális csoportos fejlesztő torna

Hány éves kortól alkalmazható :

5 – 16 éves korig

Kiknek ajánljuk:

- Diszlexiánál, alaki diszgráfiánál, olvasás és/vagy írásgyengeségnél.
- Figyelemzavaros, hiperaktív g gyermekek számára
- Beszédfejlődési problémák esetén (megkéssett, hibás vagy akadályozott beszédfejlődés)
- Mozgásfejlődésben elmaradt gyermekeknek
- Olyan gyermekeknek, akiknek a mozgásügyessége fejlesztésre szorul.

A foglalkozás megkezdése előtt egy szülő konzultáció és vizsgálat van.

A csoportos foglalkozás hetente 2x60 perc.

NILD tanulás terápia

A NILD egy amerikai gyökerű komplex fejlesztő módszer, amely törekszik a részképesség-problémák javítása mellett az önálló tanulás, gondolkodás és problémamegoldás erősítésére.

Hány éves kortól alkalmazható?

5 éves kortól kezdve minden korosztály számára alkalmazható.

Hogyan zajlik a terápia?

Először egy összetett felmérés történik, majd az eredmények alapján elkezdődik a személyre szabott fejlesztés folyamata. Optimális esetben heti 2 alkalommal 80 perces foglalkozások mellett a gyermek házi feladatokat is végez legalább 1 tanéven keresztül.

- Maguk a feladatok egyszerre több szinten dolgoztatják meg az érzékelés, észlelés, figyelem, emlékezet, munkamemória, gondolkodás területeit, változatosak, érdekesek
- A gyermek aktív részese a folyamatnak, figyelmének irányítása, kommunikációja, önszabályozása javul.
- A teljes tevékenységi rendszer egy világosan megfogalmazott cél irányába tart, ezért a gyermek motiváltan vesz részt a közös munkában.

Kiknek ajánljuk?

- részképesség-zavarok
- tanulási nehézség és zavar
- akiknél erős eltérés tapasztalható a képességek és az elért iskolai eredmények között

Részletes leírás a terápiáról: <http://nild.hu/hu/home/>

Cogniplus figyelemfejlesztő tréning

A tréning sajátossága:

A Cogniplus egy számítógépes képességfejlesztő program. Kidolgozói osztrák idegtudósok, gyógypedagógusok.

Hány éves kortól alkalmazható?

6-7 éves kortól kezdve minden korosztály számára alkalmazható.

Kiknek ajánljuk?

- Figyelemdeficités személyeknek: szórt, vagy pattogó figyelem, ADD; hiperaktivitás és figyelemzavar ADHD, autizmus
- Sportolóknál a koncentráció erősítésére
- Tanulási gonddal küszködőknek, beleértve a diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia esetét is
- Enyhe értelmi fogyatékosokkal élőknek

A Cogniplus terápia sajátosságai

- Részképességeket javít: a figyelem különböző elemeinek intenzív fejlesztésével egyszerre az önszabályzás, szem-kéz koordináció korrekciója történik. Egy másik részben az emlékezet és a tervezési képesség erősítése a cél.
- A tréningprogramok tartalma és nehézségi foka az egyéni problémához illeszkedik, és alkalmazkodik a kliens pillanatnyi állapotához, ezért nincsenek holtidők
- Az ülés végén értékeljük a napi teljesítményt, hibaelemzést végzünk
- A foglalkozások játéknak tűnően érdekesek, nem emlékeztetnek az iskolai feladatokra, ennek ellenére eredményei megjelenhetnek a magatartásban és a tanulmányokban egyaránt.

Részletes leírások: <http://cogniplus.viennatest.hu/szakembereknek>

AIT/FST Hallási figyelem tréning

A program célja:

Az AIT/FST hallástréning egy folyamatos hallási figyelmet fenntartó, ehhez speciálisan átalakított, zenei anyagot felhasználó fejlesztési mód. Alapja az idegrendszer képessége a rugalmas változásra.

Célja, hogy javulást indítson el az inger felvétele, az átvitele és feldolgozása területén.

Hány éves kortól alkalmazható?

3 éves kor felett alkalmazható.

Kiknek ajánljuk , akinek:

- Beszédészlelési, beszédértési zavara van
- Szóbeli utasításokat nehezen követi, azokra megkésve reagál,
- Nehezen fejezi ki magát, beszéde nyelvtanilag helytelen
- Nehezen érthető a beszéde, az artikulációs problémák hosszan tartó logopédiai kezelés után sem javulnak
- Nehezen tanul verset, mondókát, dalokat
- Olvasása, helyesírása lassan fejlődik
- Gyakran van középfülgyulladás, mely nehezíti a beszédészlelést
- Megkésett a beszédfejlődése
- A legkisebb zaj eltereli a figyelmét
- A hétköznapi zajok zavarják, megriad, fülét befogja
- Mozgásában ügyetlen, nehezen tartja meg az egyensúlyát
- Fokozott szenzoros érzékenysége van (egyensúly, bőrérzékenység, egyoldalú táplálkozás)
- Viselkedését nehezen szabályozza fáradásnál, zajos környezetben, tömegben
- Figyelem zavara, tanulási problémája van (diszlexia, diszgráfia, diszkalkulia)
- Autista, vagy Down szindrómás

Hogyan zajlik a terápia?

A tréning megkezdése előtt a fül ép állapotát tanúsító orvosi vizsgálati eredményt, és audiológiai hallásvizsgálatot kérünk, mert a tréninget kizárólag egészséges fül esetén végezzük el.

A terapeuta által végzett szűrés hangsúlyozottan NEM hallásvizsgálat, és nem is helyettesítheti azt, a szülő által kitöltött viselkedési kérdőívvel együtt árnyalja az összképet.

A tréning 10 napon keresztül 2×30 percig tartó zenehallgatást jelent. Home training esetén ehhez személyre szabott, egy tabletre feltöltött, speciálisan módosított zenei anyagot használunk. A napi két alkalom között minimum 3 órának kell eltelnie.

A tréning hatása 4 hónap alatt bontakozik ki teljesen, ezért ennyi idő után szükséges még egy kontroll-alkalom.

Amennyiben szeretnék a tréning jótékony hatásait fenntartani, a tréning ideje alatt, és az azt követő 4 hónapban nem engedélyezett a fülhallgatón keresztül zenét hallgatni, vagy zajos környezetben (koncert, mozi, sportmérkőzések, meccsek) tartózkodni!

Ha a gyermek életében előfordult epilepsziás epizód, akkor kizárólag neurológus írásos javaslatára végezzük el a tréninget.

Részletes leírások: <https://aitmagyarország.hu/elements/>

Komplex logopédiai vizsgálat

Beszédszervek megfigyelése. Beszédállapot, szókincs és kommunikációs készség felmérésére szolgál.

Ovis logopédiai foglalkozás

Egyéni vagy 2-4 főnek 40 perc

3-6 éves gyermekek játékos beszédindítása. A beszéd alaki hibáinak javítása, szókincs, beszédértés és kommunikáció fejlesztése

Megkésett beszéd logopédiai terápia

Nyelvi késése van egy gyermeknek, amennyiben 2,5 éves korában az aktív szókincsében kevesebb, mint 50 szó található, illetve nem használ többszavas közléseket.

Ebben az életkorban a gyermekek szókincsében nagy egyéni eltérések mutatkozhatnak, azonban, ha a gyermek még nem, vagy alig beszél, érdemes mielőbb logopédus tanácsát kérni!

A megkésett beszédfejlődés terápiát megelőzi a szülővel való konzultáció és a gyermek egyéni logopédiai vizsgálata (melyhez igazodik a terápia, esetenként más szakemberek bevonása).

A terápia célja a beszédkedv felkeltése, kommunikációs készségek fejlesztése, valamint a passzív és az aktív szókincs bővítése! Mivel a gyermekek alapvető tevékenysége a játék, mindezoldott hangulatban, játékos formában történik; a gyermek egyéni igényeit figyelembe véve.

Konduktív nevelés

1-2 fő 45-60 perc (korosztálytól és állapottól függően)

Pető András orvosprofesszor nevéhez fűződő komplex nevelési rendszer, mely a veleszületett és szerzett mozgássérült emberek állapotjavítását szolgálja.

Felnőtt afázia terápia

1-2 fő 60 perc

Felnőtt korban szerzett beszédhibák javítására ajánljuk.

GMP/GOH vizsgálat

GOH: a beszédhallás vizsgálata

GMP: beszédészlelést, beszédmegértést vizsgáló módszer, kiegészítve a kezesség, szóelőhívás, vizuális - és auditív emlékezet feladataival.

A GMP és GOH teszt megvizsgálja a meghallástól a megértésig terjedő teljes folyamatot, jelzi az elmaradásokat, zavarokat mind az alacsonyabb, mint a magasabb szinteken. Az elért értékeket értelmezi a korosztályi elváráshoz képest.

A két tesztet értelemszerűen együtt érdemes elvégezni.

Hány éves kortól alkalmazható?

3 éves kortól 12 – 13 éves korig alkalmazható.

Kiknek javasolt?

A hétköznapi életben is fontos a hallott beszéd megértése, de az iskolai életben, tanulmányokban alapvetően meghatározó ennek a képességnek a precíz működése.

Sajnos napjainkban a gyermekek több ségének van kisebb -nagyobb problémája ezen a területen. Ők azok, akik könnyen kapnak „lusta” vagy „rossz” címkét, pedig csak nem képesek pontosan befogadni a hallott információkat.

Figyelemfelkeltő tünetek:

- gyakori felsőlégúti megbetegedés, illetve asztma, krupp
- középfülgyulladások
- megkésett beszédfejlődés
- tartós logopédiai probléma
- torzítva mondja vissza az óvodában tanult verset, vagy az új szavakat
- nehezen tanul verset
- szókincse lassan gyarapodik
- sok szót nem ért meg
- utasításokat nehezen érti vagy félre érti, sokszor visszakérdez
- figyelme rövid ideig tartó, elkalandozó
- inkább egyedül játszik
- magatartási vagy beilleszkedési problémái vannak

- hangosan hallgatja a televíziót, nem szeret telefonálni
- Iskoláskorú gyermeknél gyenge helyesírási/olvasási készség
- motivátlanság

A vizsgálat elvégzéséhez kérünk orvosi igazolást a hallószerv egészséges állapotáról.

A teszt felvétele a szülő jelenlétében zajlik és kb. 1 órát vesz igénybe.

A teszt eredményének figyelembevételével javasoljuk a fejlesztés további irányát.

Részletes leírás: <https://gyermekfejleszt.es.hu/gmp-diagnosztika/>

Tartásjavító - és lúdtalptorna

Kiknek ajánljuk?

- azoknak, akiknél hanyagtartást diagnosztizáltak vagy hajlamosak a hanyagtartásra
- hirtelen növekedés esetén
- helytelen ülés esetén
- azoknak, akik szeretnék megelőzni a hanyag tartást
- azoknak, akiknél lúdtalpat diagnosztizáltak vagy szeretnék megelőzni a lúdtalp kialakulását
- túlsúly esetén
- akiknek lábszárfájdalom, talpfájás áll fenn séták alkalmával

A foglalkozások időtartama:

45 perc

A foglalkozások felépítése:

Játékos gyakorlatok a hanyagtartás, lúdtalp kialakulásának megelőzésére illetve javítására. A talpboltozat kialakulásáért felelős izmok aktiválása, az alsó végtag valamennyi, lúdtalp ellen dolgozó izmainak erősítése, a törzs izomzatának erősítése, nyújtása, a koordináció, egyensúly, ügyesség, szenzomotoros és kognitív képességek fejlesztése.

Pedagógiai szülőkonzultáció

- Segítség szakértői diagnózisok értelmezésében
- Felvilágosítás a szakvéleményekről, a kivizsgálások menetéről, ellátásijogosultságokról és kötelezettségekről
- Pedagógiai tanácsadás a gyermekgondozás megkönnyítésére
- Nem lelkiállapot felmérés és pszichológiai tanácsadás a célja!

Iskolaelőkészítő foglalkozás

Az iskolaelőkészítés lényege a gyermek iskolaérettségének elősegítése, ami a képességek, készségek, részképességek megfigyelésével kezdődik. A megfigyelések alapján az adott fejletlen területeket egyéni, csoportos és páros játékos feladatokkal hozzuk szintre a gyermekek megfelelő fejlődése érdekében. Építve a gyerekek életkori sajátosságaira, játékos tevékenységekbe rejtjük az előkészítést, hogy minden gyerek elég oldottan, felszabadultan érezze magát a foglalkozásokon. Jutalmazással, a kedvelt játékok ismétlésével, sok dicsérettel növeljük a gyermekek önmagukba vetett hitét, ezáltal könnyebben lesznek képesek az új tudást feldolgozni, elsajátítani, és így reális önképet tudnak kialakítani magukról.

Az iskolaérettség kritériumai:

- feladattudat, feladatértés,
- munkatempó,
- figyelem,
- beszédállapot,
- szociális érettség,
- általános tájékozottság, szókincs,
- gondolkodási funkciók érettsége,
- emlékezet,
- számfogalom,
- finommotorika

Mi az, amit tapasztalhatunk a gyermekben, ami jelentheti azt, hogy nem iskolaérett?

- nem tud kapcsolatot ápolni más gyermekekkel
- nehézséget okoz a számlálás és számolás 5,10 -es számkörben
- nem fejlődött ki megfelelően a rövid és / vagy hosszútávú memóriája
- nem alakult ki a feladattudata és feladattartása
- nem képes az osztokodásra
- nehezen jegyzi meg az énekeket, mondókákat, az új ismeretanyagot
- kevés a szókincse, nehezen fejezi ki magát, akkor is csak egy-egy szóban
- nagyon lassan halad a feladatokban
- nem alakult ki a helyes ceruzafogás
- nem alakult ki a kudarctűrése
- nem szeret rajzolni
- nem tud kortársaival együtt játszani
- nehezen tájékozódik térben és/ vagy síkban
- izmai túl görcsösek / túl lazák
- nem szeret kézműveskedni
- gondolatai kötöttek

Időtartama:

Heti 1x szerdán délután, foglalkozás ideje 45 perc +10 perc levezető játék

Játékos anyanyelvi fejlesztés ovisoknak

A foglalkozás célja a kommunikáció és a szókincs fejlesztése. Mindez játékosan történik : mondókázás, bábozás, mondatpiramis, sztori kocka (mese kitalálása), szólánc, találós kérdések, nyelvtörők, barkochba felhasználásával.

Ovis német

Játékos német foglalkozás óvodásoknak . Különböző játékokkal való játszás német nyelven, pl.: memóri a, társasjáték, Twister, Dobble. Emellett énekek, mondókák tanulása; az alapszókincs elsajátítása (színek, formák, számok, állatok, járművek, játékok, stb.)

Tanulástechnikai tréning

A tréningen játékos formában bemutatunk a gyerekeknek többféle tanulási technikát, amik megkönnyítik az iskolai tananyagok elsajátítását.

Több szabadidő, hatékonyabb tanulás.

Kiknek ajánljuk?

5-6. és 7-8. osztályosoknak

Mivel fogunk foglalkozni?

- Mi is az a tanulás, időtervezés, mitől nehéz vagy könnyű tanulnod, tanulási stílusod, szokásod megismerése, tanulási hatékonyságod fokozása.
- tanulás körülményei
- miért fontos a tanuláshoz a figyelem, emlékezet, gondolkodás
- szövegértés, érvelés,
- felelési stratégiák, beszéd
- tanulást segítő stratégiák: gondolatterkép, vázlatírás, lényegkiemelés.

A találkozások után mindig házi feladatot adunk az adott technika gyakorlása céljából.

Pályaorientációs foglalkozás

A foglalkozás célja:

Komoly saját munkát igénylő 10 alkalmas foglalkozás -sorozat, melynek végére a fiatalok információt kapnak önmagukról és a foglalkozások világáról. Ezáltal könnyebben születhet meg bennük egy életre szóló, megalapozott és tudatos pályaválasztási döntés.

Hány éves kortól:

16 év feletti számára ajánljuk

Kiknek ajánljuk?

Aki szeretné önmagát és a foglalkozások világát megismerni, ismereteit bővíteni.

Komplex gyógypedagógiai fejlesztő foglalkozás

A fejlődési zavarok időben való felismerése rendkívül fontos. Amennyiben nem kezelik megfelelően, súlyosan hátrányos helyzet alakulhat ki. A sajátos nevelési igényű (SNI) és a beilleszkedési, tanulási és magatartási zavarral (BTMN) küzdő gyermekek a szokásos tartalmi és eljárásbelitől eltérő, nagyobb mértékű differenciálást, speciális eljárások alkalmazását, illetve kiegészítő fejlesztő célú pedagógiai eljárások alkalmazását teszi szükségessé. A komplex gyógypedagógiai fejlesztés nyitott tanulási-tanítási folyamatban valósul meg elősegítve a gyermekek fejlődését koncentrálnva az érintett területek fejlesztésére.

Kiknek ajánljuk:

- Sajátos Nevelési Igényű gyermekeknek (SNI)
- Diszlexiás, diszgráfiás, diszkalukuliás, hiperaktív, figyelemzavaros gyermekeknek
- Beilleszkedési, Tanulási és Magatartási zavarral (BTMN) küzdő gyermekeknek

A foglalkozás célja:

A fejlesztendő területek fejlesztése és tudatosítása, mint pl:

- nagy és kismozgások
- finommotorika, grafomotorika
- testséma
- érzékelés, észlelés (vizuális, auditív, téri)
- kognitív funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás, vizuomotorosorganizáció, orientáció, koncentráció, végrehajtó funkciók stb.)
- szerialitás, sorrendiség
- beszéd (beszédeszlelés, beszédmegértés)
- tanulási képességek
- írás-, olvasási- és számolási készség kialakítása
- feladattudatra

A foglalkozás ideje:

45 perces (2-6 éves korig)

60 perces (6 éves kortól)

A foglalkozások kiscsoportosak (max. 3 fő) illetve egyéniek.

Autizmus-specifikus gyógypedagógiai fejlesztés

Az autizmus-specifikus fejlesztés/beavatkozás közös alapja az evidencia-alapú, komprehenzív szemléletű, vizuális struktúrát követő specifikus módszerek és eszközök alkalmazása, a gyermek egyéni szükségleteihez igazítva. Az érzelmileg biztonságos, bejósolható közegben történő fejlesztés a gyermek erősségeire alapozva, a kialakulóban lévő készségekre fókuszál.

A legfontosabb területek célzott támogatása a fejlesztéseken: szociokommunikációs készség, társas készség, rugalmas gondolkodás, önállóság, figyelem, emlékezet, utánzás, általánosítás.

Az első alkalommal állapotfelmérés történik, mely során feltérképezzük a gyermek viselkedéses képét, erősségeit, nehézségeit, motivációs bázisát, valamint már kialakult, illetve kialakulóban lévő készségeit.

A fejlesztés egyéni, vagy kiscsoportos formában valósul meg, utóbbin maximum 3 gyermek vehet részt. Egy fejlesztő foglalkozás időtartama 45 perc, de rugalmas eltérés is lehetséges – egyéni szükséglet figyelembevételével, indokolt esetben.

Korai fejlesztés

A korai fejlesztéssel csökkenteni lehet a lemaradást; a nap mint nap felmerülő nehézségek megoldhatóbbá válnak. A foglalkozások célja, hogy játékos kereteken belül fejlesztésre kerüljenek azon területek, amelyek a fejlődésbeli elmaradások miatt problematikussá váltak a gyermeknél.

Kiknek ajánljuk:

Azoknak a gyermekeknek ajánljuk, akiknél egy esetleg több fejlődési területen is fejlődésbeli elmaradás figyelhető meg, melynek hatására elmarad az életkorának megfelelő szinttől. (Ez lehet mozgásfejlődési, beszédfejlődési, értelmi fejlődési elmaradás stb.)

A foglalkozás célja:

A fejlesztendő területek fejlesztése és tudatosítása, mint pl:

- nagy és kismozgások
- finommotorika, grafomotorika
- testséma
- érzékelés, észlelés (vizuális, auditív, téri)
- kognitív funkciók (figyelem, emlékezet, gondolkodás, vizuomotorosorganizáció, orientáció, koncentráció, végrehajtó funkciók stb.)
- szerialitás, sorrendiség
- beszéd (beszédészlelés, beszédmegértés)
- tanulási képességek
- írás-, olvasási- és számolási készség kialakítása
- feladattudatra nevelés

One Brain kineziológiai tanácsadás és Acces Bars kezelés

Mi az a kineziológia?

A kineziológia egy képesség- és készségfejlesztő módszer az érzelmi stressz oldására.

Mi is a stressz reakció?

Egy fizikai fenyegetés által kiváltott reakció, amely a túlélésünket szolgálja. Életünk során átélhetünk olyan érzelmeket, melyek kiváltják ezt a reakciót, bár nem vagyunk fizikailag veszélyben. Ilyenkor a vér a végtagjaink felé áramlik, elvéve az energiát a tudatos gondolkodásunktól. Ezáltal nem működik a megszokott problémamegoldó képességünk. A stressz oldásával teljes egészében kibontakoztathatjuk a képességeinket. Pl.: képesnek érezzük magunkat megértetni a környezetünkkel, elhisszük, hogy menni fog a matekfeladat, magabiztosabbnak érezzük magunkat, ezáltal új helyzetekben is eredményesen képviseljük saját érdekünket.

Access bars

Egy érintésen alapuló energiakezelés, melyet Gary Douglas mutatott be 1990-es években. A kezeléskor a fejen lévő 32 pontot érintjük meg különböző kombinációban, ezzel eloszlatva az agyban tárolt elektromágneses töltést. Ez lehetővé teszi a stressz és a szorongás oldását.

Részletesebb információk: www.kinezgyongy.hu