



**Ausbildung zum Gesundheitsberater
mit Schwerpunkt
Kinesiologie
Gesundheitscoaching
Stressmanagement
2026 – 2027
Präsenz & Online**

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl

Telefon: 0160-4123760

info@gesundheitspfad.de • www.gesundheitspfad.de



Gesundheitsberater „Kinesiologie • Gesundheitscoaching • Stressmanagement“
Die Ausbildung zum Gesundheitsberater mit dem Schwerpunkt „Kinesiologie • Gesundheitscoaching • Stressmanagement“ kombiniert präventive Beratung mit ganzheitlichen Körpermethoden im Gesundheitscoaching und im Stressmanagement, um physische und psychische Blockaden mittels manueller Muskeltests zu identifizieren und zu lösen, was zu nachhaltigen Verhaltensänderungen führt.

Der Gesundheitsberater mit dem Schwerpunkt „Kinesiologie • Gesundheitscoaching • Stressmanagement“ in der Beratung und im Coaching kombiniert Prävention mit ganzheitlichen Ansätzen, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Das Gesundheitscoaching ist fokussiert auf Lebensstil, Bewegung, Nahrungsergänzungsmittel, und Resilienz (Burnout-Prävention), während die Kinesiologie mittels Muskeltests Stress und Blockaden identifiziert und diese löst, um das volle Potenzial zu entfalten, wobei beide Bereiche die Aktivierung körpereigener Ressourcen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung nutzen.

Gesundheitsberatung mit Schwerpunkt Gesundheitscoaching & Stressmanagement

Fokus: Proaktive Förderung gesunder Lebensweisen, Prävention von Krankheiten und Unterstützung bei gesundheitlichen Herausforderungen.

Methoden: Beratung zu Bewegung, Entspannung, Ernährung, Work-Life-Balance, Zeitmanagement und Achtsamkeit.

Ziel: Aktivierung der eigenen Ressourcen, Gestaltung eines gesunden Lebensstils und Vorbeugung von Burnout.

Kinesiologie mit Schwerpunkt Gesundheitscoaching & Stressmanagement

Grundprinzip: Der Körper speichert Erfahrungen und Stress; der Muskeltest dient als Sprache des Körpers, um Belastungen zu identifizieren.

Methoden: Lösen von Blockaden (emotional, mental, körperlich) durch spezielle Techniken, die individuell abgestimmt werden.

Ziel: Stressabbau, Steigerung der Leistungsfähigkeit, emotionale Entlastung und Erschließung des vollen Potenzials.

Kombination in der Beratung und im Coaching

Gesundheitscoaching und Stressmanagement mit Kinesiologie kombiniert systemische Ansätze (Gesamtbild) mit kinesiologischen Techniken, um Stressmuster zu erkennen und zu verändern. Es geht darum, Stressauslöser, u.a. Ängste, berufliche Herausforderungen ganzheitlich anzugehen, individuelle Wege zu finden, um die psychische und physische Gesundheit zu fördern.

Kernbereiche der Tätigkeit

Ganzheitliches Gesundheitscoaching: Erstellung individueller Gesundheitspläne, die Bewegung, mentale Stärke und Ernährung umfassen.

Angewandte Kinesiologie: Nutzung des Muskeltests als Biofeedback-Instrument, um energetische Blockaden und Stressauslöser im Körper zu identifizieren.

Stressprävention: Vermittlung von Techniken zur Stressregulation, um Burnout vorzubeugen und die Resilienz zu stärken.

Nutzen für Klienten

Ursachenforschung: Identifikation von Stressoren, die unbewusst das Wohlbefinden stören.

Selbsthilfe: Erlernen von kinesiologischen Übungen (z. B. "Brain Gym"), Funktionsübungen wie Qi Gong und Entspannungsübungen, um im Alltag schnell wieder in die Balance zu finden.

Ganzheitlichkeit: Körper, Geist und Seele werden als Einheit betrachtet, was zu nachhaltigeren Verhaltensänderungen führt.

Gesundheitscoaching und Stressmanagement in Verbindung mit der Kinesiologie

Gesundheitscoaching und Stressmanagement in Verbindung mit der Kinesiologie werden bei einer Vielzahl von Problemen eingesetzt, die körperlicher, emotionaler und mentaler Natur sind. Zu den häufigsten Anwendungsgebieten zählen die Behandlung von Stress und Angstzuständen, die Linderung von Schmerzen und Verspannungen, die Unterstützung bei Lernschwierigkeiten sowie die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Zudem kann sie bei Unverträglichkeiten und funktionellen Störungen der Organe angewendet werden.

Körperliche Anwendungsgebiete

Bewegungsapparat:

- Hilft bei Schmerzen, Verspannungen und anderen Funktionsstörungen.

Allergien und Unverträglichkeiten:

- Kann zur Identifizierung und Behandlung von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingesetzt werden.

Allgemeine Gesundheit:

- Unterstützt bei chronischen Erkrankungen, Verdauungsstörungen und Schlafstörungen.

Vitalstoffmängel:

- Kann zur Identifizierung von Mangelerscheinungen dienen.

Emotionale und psychische Anwendungsgebiete

Stress und Angst:

- Dient der Bewältigung von Stress, Ängsten, Prüfungsangst, Phobien und emotionalen Belastungen.

Konflikte und Traumata:

- Unterstützt bei der Lösung von seelischen Konflikten, traumatischen Erlebnissen und Beziehungsproblemen.

Suchterkrankungen:

- Kann bei der Bewältigung von Suchtproblemen unterstützend wirken.

Selbstvertrauen und innere Unruhe:

- Hilft bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und bei innerer Unruhe.

Mentale und kognitive Anwendungsgebiete

Lernschwierigkeiten:

- Unterstützt bei Lernblockaden und Konzentrationsproblemen.

Leistungsoptimierung:

- Kann zur Leistungssteigerung im Sport und im beruflichen Kontext eingesetzt werden.

Motivation und Selbstwert:

- Hilft bei Motivationsproblemen und einem Mangel an Selbstwert.

Entscheidungsfindung:

- Kann bei der Entscheidungsfindung unterstützen.



Die Ausbildung zum Gesundheitsberater mit dem Schwerpunkt „Kinesiologie • Gesundheitscoaching und Stressmanagement“ ist für Menschen gedacht, die sich die Grundlagen der ganzheitlichen Gesundheitsberatung und der Kinesiologie aneignen wollen, um Menschen auf ihrem Weg in die Gesundheit zu beraten und zu unterstützen.

Themen der Gesundheitsberater - Ausbildung

Termine und Seminare in “Präsenz & Online”:

28. - 29.03.2026	Basis-1: Kinesiologie „Der Muskeltest und das Biofeedbacksystem“	2 Tage
ODER		
25. - 26.04.2026	Alternativ-Termin für Basis-1	
30. - 31.05.2026	Basis-2: Das „Biofeedbacksystem“ - Zielfindung und Balancierung	2 Tage
15. - 16.08.2026	Basis-3: Sabotageprogramme „Innere Saboteure“ ablösen	2 Tage
28. - 29.11.2026	Basis-4: Unverträglichkeiten ausgleichen für mehr Lebensqualität	2 Tage
23. - 24.01.2027	Basis-5: Erste Hilfe Koffer u.a. bei Stress, Ängste, Unfall, Trauma	2 Tage

Zeiten der Ausbildungsseminare: ► je Seminartag: 9.30 – 17.00 Uhr

Inhalte der Basis Seminare in Präsenz & Online:

Basis-1: Die Kinesiologie „Der Muskeltest und das Biofeedbacksystem“

Termin: 28. – 29.03.2026 ODER 25. – 26.04.2026 (Alternativ-Termin)

Das Seminar vermittelt die Grundlagen der kinesiologischen Arbeit, den kinesiologischen Muskeltest, sowie das Anwenden bei sich selbst und bei anderen Menschen.

Der kinesiologische Muskeltest ist ein zentrales Handwerkszeug der Kinesiologie, der als Biofeedback-Instrument dient, um unbewussten Stress, physische, emotionale, mentale Blockaden im Körper aufzuspüren, diese zu korrigieren und zu balancieren.

Der Körper reagiert unmittelbar auf Gedanken, Emotionen, Ernährung und Nährstoffe, da Körper (Soma) u. Geist (Psyche) eine untrennbare Einheit bilden, die ständig über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe kommunizieren. Negative Gedanken wie Stress oder Angst sowie eine unausgewogene Ernährung lösen körperliche Stressreaktionen aus, u.a. Herzrasen, Verspannungen oder Verdauungsprobleme, sowie Bluthochdruck und mehr.

In diesem Seminar lernen wir das Muskeltesten und erfahren, wie der Muskeltest auf vielfältige äußere und innere Reize reagiert. Wir lernen Stress und Blockaden auf der Körper-, Gefühls- und Gedankenebene zu erkennen, zu korrigieren und zu balancieren.

Inhalte:

- Den Muskeltest an verschiedenen Muskeln bei sich und an anderen Menschen erfahren.
- Nahrungsmittel, Nährstoffe und Kosmetik auf Verträglichkeit und Unverträglichkeit testen.
- Der Surrogat-Test, um Menschen oder Tiere zu testen, die selbst keinen Muskeltest durchführen können, z.B. Babys, Kleinkinder, schwerkranke oder sehr alte Menschen.
- Stress und Blockaden balancieren und korrigieren, u.a. mit ESR und Akupunktur-Punkte.
- Vortests, um sich vorzubereiten und Übungen für den Alltag, um sich zu balancieren.
- Die zielgerichtete Kommunikation beim Muskeltesten für eine klare Muskelreaktion.

Basis-2: Das “Biofeedbacksystem” Zielfindung und Balancierung

Termin: 30. – 31.05.2026

In der Kinesiologie und im Gesundheitscoaching bezeichnet das Biofeedback-System einen Prozess zur Bewusstmachung und Regulierung körperlicher Abläufe. Der menschliche Körper selbst dient als Messinstrument. Über den Muskeltest wird die Reaktion des Nervensystems auf Reize geprüft, um energetische Ungleichgewichte aufzuspüren. Der Fokus in diesem Seminar liegt auf dem vertieften Üben des Muskeltestens, sowie der positiven Zielfindung (Identifikation von Stressoren) und der Balancierung (Wiederherstellung des energetischen oder körperlichen Gleichgewichts).

Inhalte:

- Das kinesiologische Muskeltesten vertiefen und positive Ziele integrieren.
- Die zielgerichtete und klare Kommunikation, um tiefergehend verbal zu testen.
- Wie Emotionen und Gedanken auf uns wirken und wie wir den Stress lösen.
- Balancieren u.a. mit ESR, Bewegung, Entspannung, Farben, Steine, um Blockaden aufzulösen und zu korrigieren.
- Ethik und rechtliche Grundlagen.

Basis-3: Sabotageprogramme „Saboteure“ ablösen, Potenziale & Stärken leben

Termin: 15. – 16.08.2026

Der Schwerpunkt in diesem Seminar liegt auf dem Lösen von „Sabotageprogrammen“, die den persönlichen Erfolg oder die Gesundheit behindern. Sabotageprogramme sind unbewusste Blockaden oder Glaubenssätze, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Um diese aufzulösen, nutzt der Gesundheitsberater den Muskeltest als Biofeedback-System des Körpers, um die unbewussten Ursachen zu finden und mittels gezielter Techniken wie Klopfakupressur, Balancen oder Edu Kinesiologie energetische Blockaden zu lösen und das Chi-Fluss zu harmonisieren. Dadurch können sich Klienten wieder entfalten, um mehr Freiheit, Stärken und Potenzial zu leben

Inhalte:

- Aufdecken von Sabotageprogramme und der psychologischen Umkehr.
- Identifizieren der Ursachen.
- Energetische Lösungen und Integration & Zielerreichung. Das Unterbewusstsein wird auf neue, positive Muster programmiert, um Ziele leichter zu erreichen, sei es bei Ängsten, Lernschwierigkeiten oder persönlichen Blockaden.
- Balancen zu Selbstwert und Erfolg, Jonas Komplex, Phobien, Ängste, Emotionen, Scham.
- Techniken: ESR, Achter, spezifische Körperübungen, Akupressur-Punkte, Augen-Rotation.

Basis-4: Unverträglichkeiten ausgleichen für mehr Lebensqualität

Termin: 28. – 29.11.2026

Der Gesundheitsberater und Kinesiologe gleicht Unverträglichkeiten aus, indem er mittels des Muskeltests Stressoren wie Lebensmittel, Medikamente oder Umweltstoffe identifiziert, die eine muskuläre Schwäche auslösen. Das tiefergehende Muskeltesten in Verbindung mit Fragetechniken unterstützen uns, die unbewussten Ursachen zu finden, die in Verbindung zu den Unverträglichkeiten stehen.

Durch das gezielte Berühren von Akupunkturpunkten oder durch Affirmationen, oft kombiniert mit der psychologischen Umkehr werden diese Blockaden gelöst, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und ein Gleichgewicht wiederherzustellen, ohne dabei medizinische Behandlungen zu ersetzen, aber als komplementäre Methode.

Bei dieser Balancierung werden alle betroffenen Meridiane gestärkt und der freie Energiefluss setzt blockierte biochemische Reaktionen in Gang. Der Körper lernt, auf die Unverträglichkeiten nicht mehr mit einer Energiestörung zu reagieren, und die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers können wieder voll funktionieren.

Inhalte:

- Was ist eine Unverträglichkeit und was können die Ursachen sein.
- Das Testen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Milchprodukte, Gluten, Zucker, Hefe, etc.), Hausunverträglichkeiten (Pollen, Hausstaub, Tierhaare), Chemikalien- und Medikamentensensitivitäten (u.a. Duschmittel, Cremes, Körperlotion, Putzmittel).
- Wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere Unverträglichkeiten balanciert werden.
- Erste Hilfe bei Unverträglichkeiten - "Akupressur Punkte halten"
- ESR – Den Stress auf Unverträglichkeiten entkoppeln.

Basis-5: Erste Hilfe Koffer“ bei Stress, u.a. bei Ängste, Unfall, Trauma, Panik

Termin: 23. – 24.01.2027

Der „Erste Hilfe Koffer“ bei Stress, u.a. bei Ängste, Unfall, Trauma, Panik unterstützt physisch und psychisch mit Stress positiver umzugehen, die Gesundheit effektiv zu stärken und im Alltag optimistisch und positiv ausgerichtet zu bleiben, um aktiv, kreativ, produktiv zu sein, sich dabei wohlfühlen, ausgeglichen und gelassen zu sein.

Die Übungen und Techniken sind wohltuend, wirkungsvoll, einfach und überall einsetzbar mit wenig Zeitaufwand. Ein erfolgreiches Erste-Hilfe-Programm, um Stress zu neutralisieren, durchzuatmen, wieder bei sich anzukommen, sich wieder wahrzunehmen, sich wieder zu erden und den Überblick zu bekommen.

In diesem Seminar lernen wir für die kinesiologische Arbeit, wie Stress in Bezug auf Ängste, Unfall, Trauma, Panik sich physisch, emotional und mental auswirken kann und wie dieser balanciert werden kann.

Inhalte:

- Was bei Stress im Gehirn und im Körper abläuft.
- Wie Stressfaktoren rechtzeitig erkannt werden können.
- Erste Hilfe bei Stress „Die schnellen Sechs“ für die Gehirnintegration.
- Übungen für ihren „ersten Hilfe Koffer“ bei Stress, Ängste, Trauma, Unfall, Depressionen.
- Gehirn- Integrationsübungen und ihre positiven Wirkungen.
- Funktionsbewegungen aus dem Qi Gong bei Stress, Ängste, Trauma, Unfall, Depressionen.
- Den richtigen Umgang mit Stress "Stress gezielt lösen mit ESR"
- Effektive Balance nach Unfällen und Traumata mit ESR, Achter und Haltungsbalance.
- Depressionen balancieren, u.a. mit Licht, Vitaminen, ESR.

Organisatorische Hinweise

<u>Dauer:</u>	5 Seminare a 2 Tage ► 75 Stunden (100 UE)
<u>Zeiten:</u>	09.30 – 17.00 Uhr je Seminartag.
<u>Ausbildungsgebühr:</u>	1250,00 € - inkl. Unterrichtsmaterialien/Scripte ► Ratenzahlung in verschiedenen Varianten möglich! ► Sehr gerne berate ich Sie!
<u>Einzelne Seminare:</u>	► 280,00 €
<u>Online-Teilnahme:</u>	Nur möglich, wenn sich 2 Personen anmelden, um die praktischen Übungen direkt gemeinsam durchzuführen! ► 140,00 € Gebühr je Seminar für die 2. Person!
<u>Abschluss-Zertifikat:</u>	Gesundheitsberater „Kinesiologie • Gesundheitscoaching • Stressmanagement“
<u>Ort:</u>	Haus der achtsamen Gesundheit Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Anwendungsmöglichkeiten:

Die Ausbildung zum Gesundheitsberater mit Schwerpunkt „Kinesiologie • Gesundheitscoaching • Stressmanagement“ ermöglicht vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Zielgruppen, u.a.:

- Gesundheitscoaching Kurse und Einzelberatungen für die Gesundheit zu stärken.
- Kurse und Vorträge in Vereinen, Volkshochschulen, etc.!
- Gesundheitsförderung und Stressmanagement in helfenden Bereichen.
- Gesundheitscoaching und Stressmanagement in Firmen zum Thema Stressbewältigung, Bewegung, Entspannung.

Leitung der Ausbildung

Harald Hasenöhl

- Humanistische Kinesiologie Ausbildung bei Petra Wagner (2000 - 2004).
- Humanistischer Kinesiologie (zertifiziert nach DGAK - 2004)
- Instructor für Touch for Health (IKC) in Kirchzarten (2005 / 2006).
- Instructor für Energetische Anatomie nach Grethe Fremming (Dänemark 2014).
- Weiterbildungen und Ausbildungen seit 1996 in unterschiedlichen Kinesiologie Richtungen.
- Körpertherapeut mit Schwerpunkt Qi Gong, Tai Chi, Funktions- und Gelenkgymnastik.
- Qi Gong Therapeut und Tai Chi Lehrer mit Schwerpunkt Gesundheit, Bewegung, Entspannung (Ausbildungen, Seminare in China, Österreich und Deutschland seit 1993).



Information • Beratung • Anmeldung

Gesundheitspfad „Praxis und Zentrum für Gesundheit und Bewegung“

Harald Hasenöhl
Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler (Deutschland)

Telefon 0160-4123760 • info@gesundheitspfad.de • www.gesundheitspfad.de