

## Was ist Touch For Health?

Touch For Health (TFH) ist eine Methode, mit deren Hilfe blockierte Muskel-Energiekreisläufe ausgeglichen werden können.

Mit manuellen Muskeltests können Muskelschwächen und Energieblockaden entdeckt und durch einfache Techniken korrigiert werden.

Ziel dabei ist, Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und kleinere Unausgewogenheiten in den Körper-Energieflüssen zu harmonisieren.

Mit dieser Methode kann jeder selbst mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.

TFH ist das inzwischen bewährteste und weltweit am meisten verbreitete System der Kinesiologie. Negative Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Definition ;Quelle( TFH 1VAK)

In der Praxis Alma Vida in Wuppertal, werden Energiebalancen für Erwachsene Kinder und Jugendliche angeboten. Die TFH Balancen richten sich immer nach den Bedürfnissen und Wünschen des Klienten, das heißt es finden TFH Balancen im „Klaren“, ohne besonders Thema zu allgemeinen Lösung von Blockaden und Aktivierung von Energiereserven statt, als Prophylaxe und Prävention, in schwierigen, stressigen Arbeitsbelastungen...

Natürlich ist es zusätzlich möglich TFH Balancen in meiner Praxis in Wuppertal auch unter bestimmten Fragestellungen und zu ungelösten Lebensthemen stattfinden zu lassen.

Die Sitzung für TFH Einzelbalancen dauert 1-1,5 Stunden, da die TFH Sitzung auch ein ausgiebiges Anamnesegespräch und die Klärung der Fragestellung beinhaltet.

TFH Energie Balancen werden in meiner Praxis Alma Vida in Wuppertal, bei Bedarf durch Techniken aus der psychologischen Kinesiologie, dem Psychodrama oder aus Entspannungsverfahren z.B. PMR ergänzt.

Für **Erwachsene** dient die Technik zur Lösung von körperlichen und/oder seelischen Blockaden, zur Erkennung von Ursachen und dem Aufzeigen von Lösungsstrategien. Dabei bleibt der Klient die ganze Zeit selbstverantwortlich und unabhängig von Therapeuten, er bestimmt das Ziel, den Weg und das Tempo, der Therapeut begleitet ihn auf seinem Weg der Veränderung.

Für **Kinder/ Jugendliche**, ist TFH ebenfalls eine Möglichkeit die Energien auszugleichen, um z.B. den immer größer werdenden Anforderungen in Alltag und Schule gerecht zu werden. Bei der Bewältigung ihres Alltags ist es besonders wichtig, dass alle Sinne optimal zusammenarbeiten. Durch Techniken aus dem TFH, dem Brain GYM und der LernKinesiologie, ist es hier möglich den Kindern/Jugendlichen, die Unterstützung zu geben, die sie für sich brauchen.

So können häufig Leistungen verbessert werden und der Alltag ihres Kindes deutlich erleichtert. Hausaufgaben aus der LernKinesiologie oder dem BrainGym, werden in der Regel mitgegeben.

**TFH Hilft bietet Unterstützung wenn Sie:**

- **erschöpft sind**
- **sich hoffnungslos fühlen**
- **Ihnen Alles zu schwer fällt**
- **Die Energie fehlt**
- **Sie unmotiviert sind**
- **Sie sich gestresst fühlen**
- **Unter negativen Gedankenmustern leiden**
- **Eine seelische Krise haben**
- **Unter gesundheitlich Beeinträchtigungen leiden**
- **Bei ungelösten Lebensthemen**
- **Migräne ihren Alltag bestimmt**
- **Der gesunde Schlaf fehlt**
- **Körperliche Symptome durch seelische Ursachen entstehen**
- **Sie eine chronische Entwicklung aufhalten wollen**
- **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Eine TFH Sitzung in meiner Praxis Alma Vida in Wuppertal, ist kein Heilversprechen. Kinesiologie ist eine sehr hilfreiche Methode Sie auf ihrem Weg zu unterstützen und zu begleiten.

Der Weg beginnt mit dem ersten Schritt....

Meine Praxis Alma Vida, befindet sich in zentral in Wuppertal Elberfeld, gut mit dem Auto aus der Stadt, aber auch über die Autobahn zu erreichen, wir haben einen Parkplatz, auch extra für Behinderte, die Praxis ist barrierefrei. So dass alle meine Angebote natürlich auch für gehbehinderte Menschen offen sind. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist die Praxis in Wuppertal ebenfalls gut zu erreichen. Machen Sie telefonisch unter: 0202/2953553 oder per Mail [Kontakt@alma-vida.de](mailto:Kontakt@alma-vida.de) einen Termin aus. Gerne auch zum Kennenlerngespräch, ihr Bauchgefühl ist mir wichtig!

Auf meiner Homepage: [www.alma-vida.de](http://www.alma-vida.de) finden Sie ebenfalls Angebote für Entspannungskurse, Psycho- Kinesiologie, Paartherapie, Soziales Kompetenztraining und Lebensberatung.