



Tidsbestilling: Tlf. 5040 6391 eller via  
[www.kinesiologisk-coaching.dk](http://www.kinesiologisk-coaching.dk)

Pris pr. session: kr. 650,- (Pr. feb. 2009).

Gavekort udstedes.

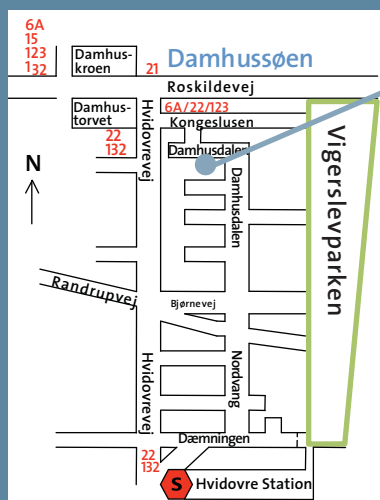
Varighed: En session varer oftest 1-1,5 time.

Jeg tilbyder også sessioner og foredrag på både dansk og engelsk.

Firmaaftaler med henblik på medarbejder-udvikling/pleje er også en mulighed.

Ved afholdelse af flere samlede medarbejder-sessioner kan arbejdet foregå på firmaets adresse.

Ring for nærmere aftale om foredrag eller firmasessioner.



900 m fra Hvidovre Station  
(bus 22 og 132).

Busstoppesteder i området  
er anført med rødt.

## Min baggrund

Jeg er DK-Kinesiolog – en titel som kun må benyttes af kinesiologer som har minimum 890 timers uddannelse.

Jeg er desuden Cand. pharm. og var i 15 år Koncerninformationschef i et stort internationalt medicinalfirma.

Jeg er årgang 1963, gift og mor til to drenge fra 1996 og 2005.

I mit arbejde bestræber jeg mig på at fungere som katalysator, med stor respekt for, at det er dig, der har svarene på, hvad der fungerer optimalt for dig.

Udtalelse fra en klient (en psykolog):

*“Anne Marie Stavnstrups måde at være på, og arbejde på, var en vigtig årsag til min beslutning om at prøve kinesiologi – hun arbejder med ro, indlevelse og systematik, hvilket skaber en god ramme for indsigt og udvikling. Jeg glæder mig altid til at komme ud til hende.”*

Medlem af foreningen Danske Kinesiologer



## En effektiv metode når du f.eks. ønsker:

- fuld adgang til dine ressourcer
- at lære dig selv bedre at kende
- øget gennemslagskraft
- øget handlekraft
- øget fleksibilitet
- øget effektivitet
- overblik over prioriteringerne i dit liv
- at reducere stress
- balance mellem det indre og ydre
- frihed til at turde vælge
- hjælp til selvhjælp
- at kvitte uhensigtsmæssige vaner
- at komme af med fobier og traumer
- at kunne sige til/fra
- at kunne rumme dine følelser
- at turde være den du er

## Hvad er kinesiologi?

Kinesiologi benytter sig af muskeltest.

Muskeltesten udnytter samspillet mellem krop, følelser og underbevidsthed, det samspil som f.eks. kommer til udtryk når modtagelsen af en chokerende nyhed får benmusklerne til at kollapse under modtageren.

Andre stressende udfordringer vil på samme måde få musklerne til at give efter. Kinesiologi benytter denne muskelreaktion som genvej til følelserne og underbevidstheden.

## Hvordan foregår det?

### 1. Målformulering:

Du ligger på en briks og slapper af.

Jeg trykker blidt på dine armmuskler, mens vi taler om de udfordringer du gerne vil arbejde med.

Nævn alt det du kan komme i tanker om – ofte hænger problematikkerne sammen, så du kan opleve, at du under sessionen får indsigt i og hjælp til flere udfordringer, end lige den der er i fokus.

Når du taler om den udfordring, som du vil have størst udbytte af at arbejde med, vil dine muskler give efter. Dette sker fordi din underbevidsthed ligger inde med denne information.

Ofte vil selve informationen om hvad der er vigtigst for dig lige nu, give anledning til en ahaoplevelse og øget selvindsigt.

Nu kan du formulere den prioriterede udfordring som et positivt mål.

Med målformuleringen skifter fokus fra udfordringen til målet – allerede dette fokusskifte giver øget energi og handlekraft.

### 2. Adgang til dine ressourcer:

Vi bruger nu muskeltesten som vejviser til, hvad vi skal gøre for at få adgang til dine ressourcer til at nå målet.

Jeg tester mellem mange forskellige metoder, f.eks. positive bekræftelser, visualisering, afstressnings-øvelser, massage af punkter, fysiske øvelser, kostråd og meget andet.

Da det er dine muskler der viser vejen bliver sessionen effektivt skræddersyet efter dine specifikke behov. Det hele foregår blidt, da det er dit system der "sætter tempoet". Det betyder, at der kun kommer det frem, som du er parat til at forholde dig til.

Der vil meget ofte komme information frem, som giver dig øget selvindsigt.

### 3. Forankring:

Når du kan sige målet, uden at musklerne giver efter, er sessionen slut.

Det at du nu kan sige dit mål, uden at musklerne giver efter, giver dig en konkret fysisk oplevelse af, at sessionen har ændret tingenes tilstand, så du nu har adgang til flere af dine ressourcer.

Denne fysiske oplevelse er formentlig årsagen til, at man ofte opnår hurtige og varige resultater med denne metode.

### 4. Det videre forløb:

En session kan sammenlignes med, at man skræller et løg. Løgets lag er "lagene", der forhindrer adgangen til de ressourcer, du skal bruge til at nå dit mål.

Måske "skræller" du kun ét lag pr. session, eller måske "skræller du hele løget" på én session – det er dit eget system, der bestemmer farten.

Selvom der kun bliver "skrællet" ét lag, skal der ikke nødvendigvis flere sessioner til – måske klarer du resten v.h.a. det øvrige udviklingsarbejde, du laver.

Når et lag er "skrællet", har systemet ofte brug for tid til at vænne sig til den nye tilstand og jeg tester derfor hvor lang tid, der skal gå før næste session. Dette kan variere fra få dage til flere måneder.

Du kan opleve, at der ved næste session er dukket et andet mål op til overfladen, som du nu vil have størst udbytte af at arbejde med.

## Kan kinesiologi afhjælpe fysiske lidelser?

Jeg anbefaler, at du søger læge for diagnosticering og evt. medicinsk behandling af fysiske lidelser.

Medicinsk behandling og kinesiologi supplerer hinanden fint, idet kinesiologi frigør dine ressourcer til selvhelbredelse og optimalt udbytte af medicin.

Ring gerne for mere information på tlf. 5040 6391