



Persönlichkeitsentwicklung Selbstcoaching, zur Entfaltung natürlicher Spitzenleistungen

und

So gewinnen Sie mehr Energie aus ihrem Ursprung

Vital Letter 1

Hiermit ist der erste **"Vital Letter"** geboren.

Zur Idee und Absicht: Durch diese Plattform sollst du, sofern du möchtest, viele nützliche Tipps erhalten.

Könnte es sein, dass du ein wirksames Fitnessprogramm für zu Hause oder unterwegs suchst? Dass du, Stress schnell abbauen möchtest? Dass du, eine wache lernbereitschaft schnell gewinnen willst? Dass, inneres Unbehagen im zwischenmenschlichen Bereich in emotionale Sachlichkeit zu verändern genau das ist was du brauchst? Eine vitale stabile Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig und natürlich erhalten dein Ziel ist?

Hier erhältst du nach und nach dafür viele interessante und paraxiserprobte Tipps.

Weiterbildung Seminare:

Mit den zwei oben eingefügten Seminabläufen offeriere ich dir zwei Selbstcoaching und Persönlichkeitsentwicklung Angebote, mit denen du deine Talente am einfachsten weckst.

Fett weg!

Diesmal bekommst du ein erprobtes kleines "Fett Weg" Workout. Regelmässiges Training, Disziplin beim Süßen oder der Bratwurst, lässt deinem vitalen Aussehen, deiner Top - Figur für diesen Sommer, nichts mehr im Weg stehen.

Super Bauchmuskeln, kräftig und sichtbar

Am Do.31.05 um 19:30 Uhr erfährst du Praxis und erfolgserprobte Methoden, um dir eine schlanke Taille und mit sehenswerten Bauchmuskeln aufzubauen. Selbstverständlich nicht ohne essen und Essverhalten ins Blickfeld zu rücken. Fett weg, ist vielleicht leichter wie du gedacht hast. (gemeint ist, mit mehr Spass an der Sache) Melde dich jetzt an.

Therapie: Heilungserfolg mit Chi Gong Kugeln

Ein wirklich sensationelles Erlebnis von Gabi Solderits die mit Chi Gong Kugeln (Gong bedeutet Übung) eine Operation umging, Kraft in den Beinen verbesserte und....dazu vieles mehr, lies bitte unten den Bericht.

Viel Freude und Erfolg.


Thomas Lorez

Als kleiner Einstieg in die Welt der Lorez Sport Kinesiologie Praxis, ein Fett weg Programm für zu Hause.

Seminartermine findest du am Schluss des Mails.

Ihr „Fett weg“ Mini - Workshop

Massieren Sie diese Energiezonen kräftig vor jeder Übung ca. 1 Minute und denken oder sagen Sie die dazugehörige Affirmation.

			
<p>Dü: Massieren Sie Ihre Innenschenkel kräftig! Affirmation: " Ich hüpfte vor Freude Ich bin voller Freude!"</p>	<p>Dü: Massieren Sie Ihren Rippenbogen kräftig! Affirmation: " Ich hüpfte vor Freude Ich bin voller Freude!"</p>	<p>Ma: Massieren Sie den Rippenzwischenraum kräftig! Affirmation: " Ich bin ruhig und gelassen ! "</p>	<p>Ni: Massieren Sie zwei Fingerbreite über dem Bauchnabel und eine Handbreite auseinander , kräftig Affirmation: „Ich stehe zu mir als Frau/Mann und darf kreativ sein ! “</p>
			
<p>Gesäss leicht abgehoben, Rumpfbeuge maximal möglicher Bewegungsweg.</p>	<p>Kniebeuge mit halten oder frei</p>	<p>So machen Sie die Übung leichter: Auf den Knien durchführen oder gegen eine Wand.</p>	<p>Mit dem Gesäss an der Wand, den Oberkörper nach vorne zum Boden bewegen und aufrichten.</p>

Führen Sie das 10 Minuten Power Programm, mit langsamer und steter Bewegung, in Zeitlupe, drei mal pro Woche, durch. Gehen Sie an Ihre Leistungsgrenzen heran, es lohnt sich.

* Wem die langsame Variante nicht gefällt, der soll mit „seinem“ Tempo bis zum „ich kann nicht mehr“, kontrollierte Bewegungen durchführen.

Wenn Sie Ihr Bauchweg Programm mit einem, 40 Minuten, zweimal Pro Woche durchgeführtem *Geh-Training* kombinieren, welches im Tempo, leicht oberhalb des Spazierens liegen soll, so wird auch Ihr Fett wegschmelzen.

Ich empfehle eine Pulsuhr zu verwenden. Beachten Sie Ihren ideale Pulsfrequenz (Eine Berechnungsformel: $180 - \text{Alter}$, in meinem Fall $180 - 52 = 128$. Sollten Sie damit nicht auskommen, lassen Sie Ihren „Stoffwechsel-Puls“ bestimmen. Z.B. in Bad Ragaz Dr. Schlegel Christian Schlegel 081 303 38 38)

Dies kann motivieren, wenn Sie, - nach ein bis zwei Monaten plötzlich bemerken, - Ich gehe dieselbe Strecke mit meinem Stoffwechselfuls, in kürzerer Zeit.

Wie Chi Gong – Kugeln

- eine geplante Operation verhinderten, Rückenschmerzen beseitigten und Muskelkraft freisetzen.

Erlebt von Gabi Solderits. Bericht von Thomas Lorez

Gabi: „Meine Finger konnte ich nicht mehr normal zur Faust schliessen. Sie blockierten. Der Arzt bestätigte; *Karpaltunell-Syndrom*, Verdickung und Knotung von Sehngewebe. Sein Vorschlag, beide Hände zu operieren.“
Das war meine Ausgangslage.

Mit dieser Sachlage meldete sich Gabi in meiner Kinesiologie – Praxis. Wir begannen, die Ursachen zu suchen. Denk-, Gefühls- oder Handlungsarten, aus der Bahn geratene Energien, galt es neu positionieren. Abschließend, zur ersten Balance, suchte ich eine Hausaufgabe, die unsere Arbeit unterstützte.

Die Chi Gong Kugeln zogen Gabi magisch an. Skeptisch gegenüber Hausaufgaben, weil oft doch nicht ausgeführt, wollte ich wissen, ob sie sich vorstellen könne, mit den Chi Gong Kugeln zu arbeiten. Damit, 3 mal 15 Minuten pro Tag, die Reflexzonen der Hand zu massieren. Ihre Augen waren begeistert, die Kugeln drehten sich in ihrer Hand, die Antwort war klar.

Beim nächsten Besuch präsentierten sich die ersten, fast unwahrscheinlichen Veränderungen. Sie war aufgeblüht. Ihre Person schien gelassener, aufgestellter und weicher- auch zu sich selbst, zu sein. Ihre Finger ließen das Widerspenstige beiseite. Geschmeidig bewegte Sie ihre Finger.

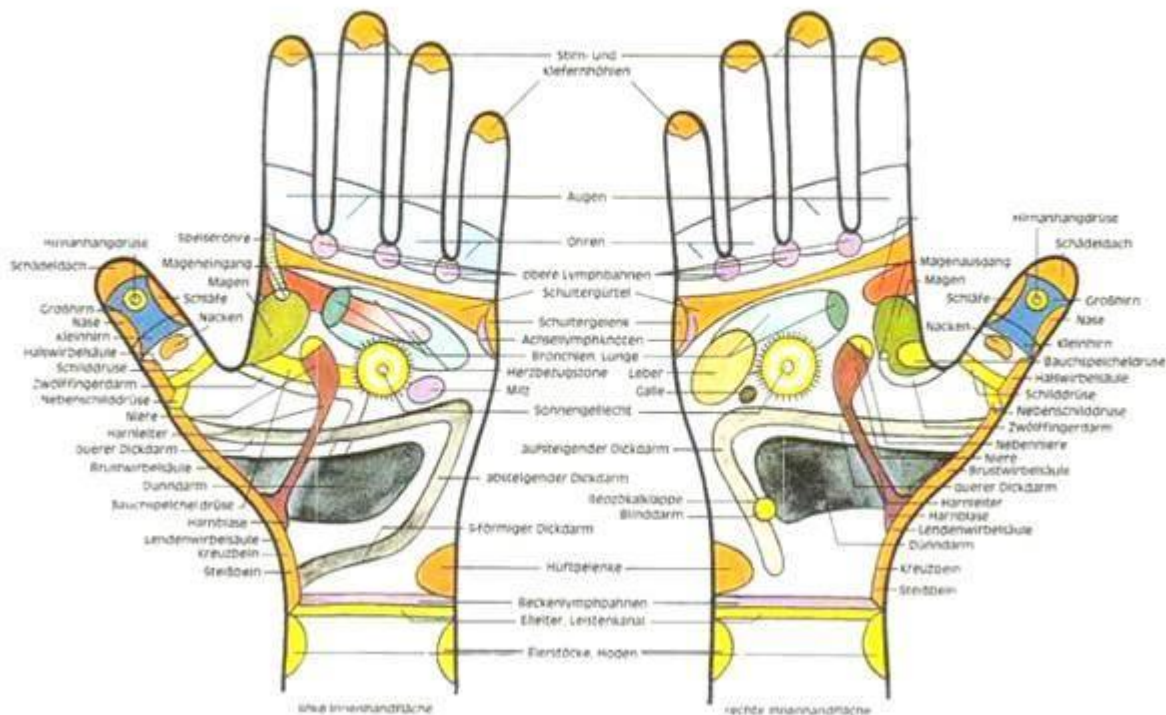
Bei unserem dritten Treffen lachte mir Gabi entgegen, ihr Arzt habe den geplanten OP Termin für unnötig erklärt und gestrichen.

Ich weiß nicht, was da wirklich alles geschehen ist. Gabis Körper hat sich verändert.

Abschliessend:

Finden Sie nach dieser Geschichte auch nur eine kleine Hoffnung für sich und Ihre Beschwerden, um mit den Chi Gong Kugeln zu arbeiten, so beginnen Sie noch heute. (*erhältlich in Weltbild Läden*) Denken Sie daran, Ihre Hände sind genau so wie Ihre Füße, mit wichtigen Reflexpunkten durchzogen. Blockierungen können durch die Massage dieser Reflexe gelöst werden. Im freien Energiefluss stabilisiert sich Blutdruck, Kreislaufstörungen, Gelenkschmerzen, Heuschnupfen und vieles mehr. Haben Sie Mut zum Experiment, das lediglich Ihren Einsatz verlangt. Beziehen Sie emotionale Themen auch mit ein. Also, lassen Sie Ihre Chi Gong Kugeln drehen.

HANDREFLEXZONEN



Hier finden Sie Ihre Reflexpunkte

(Bild: Deutsches Museum)

Weitere interessante Adressen zum Thema Handreflexzonen. http://www.heilpraxis-rc-klein.de/html/was_sind_reflexzonen.html

Zusammenfassung:

- durch 3 mal 15 Minuten täglichen Chi Gong Kugel- Übung veränderte sich
 - Gabis Körper und Verdauung nachweislich.
- ihre Hände wurden beweglicher
- ihr Rücken freier
- ihre mehrmals operiertes Knie leistungsfähiger (bei der Beinpresse schaffte Sie Trainingseinheiten mit 100 Kg)
- Ihre gesamte Vitalität wuchs

Zwei Kugeln plus Disziplin und Motivation, damit veränderte sich Gabi.

Was gehört alles dazu?

--	--



Anderthalb bis zwei Liter Wasser pro Tag trinken



Freude an der Übung



Sie sollen sich drehen



Die Freude am Erfolg, feiern!

Thomas Lorez, *Lorez Sport Kinesiologie Praktiker*, Dipl. integrativer Kinesiologe und Leiter eigener Seminare;

- Lorez Sport Kinesiologie Praktiker

Damit verbessern Sie Körperkraft und Leistung in dem Sie zugleich Ihre persönlichen Fähigkeiten mit mehr Möglichkeiten ausstatten.

07.-12. 07.2007 mehr.... info@lorenz.li

- Lorez Power to Move

Sie suchen ein Werkzeug für mehr Lebenserfolg? Hier erhalten Sie ein energetisches Werkzeug, Ihre Persönlichkeit wirksamer für ein erfülltes Leben neu zu programmieren und Erfolg in allen Lebensbereichen zu erschaffen.

16.07.-20.2007 mehr.... info@lorenz.li

Termine:

Power to Move Kinesiologie Selbstcoaching und Persönlichkeitsbildung
Teil 1: So gewinnen Sie mehr Energie aus ihrem Ursprung

18. bis 21. Juli 2007

11. bis 14 September 2007

25. bis 28. November 2007

25. bis 28. März 2008

Details unter <http://www.lorenz.li/Portals/1/docs/PDF/Seminare/Lorez%20power%20to%20move1%20Ausbildung%20und%20Kosten1.pdf>

Weiter Lorez Power to Move Seminare 2008

**Power to Move Kinesiologie Selbstcoaching und
Persönlichkeitsbildung**

Teil 2: So organisieren Sie ihr Gehirn leichter

Bringen Sie Ihr Denken und Handeln zum maximalen Erfolg.

06. bis 09. April 2008

Details unter <http://www.lorez.li/Portals/1/docs/PDF/Seminare/Lorez%20power%20to%20move1%20Ausbildung%20und%20Kosten1.pdf>

**Sechstägiges Seminar Lorez Sport Kinesiologie Praxis (LSKP) und
Persönlichkeitsentwicklung.**

Selbstcoaching, zur Entfaltung natürlicher Spitzenleistungen

Das Ziel: Das optimum an natürlicher Muskelenergie aus den vorhandenen Zellen und Systemen freisetzen, damit Spitzensport, Rehabilitation und anpackende Bewegung im hohem Alter, Leistung und Lebensqualität garantiert.

Sie lernen einen leistungsoptimierten Körper bereit zu stellen und nutzen aus dieser Energie zu ziehen, egal ob als Therapeut, Coach oder Selbstanwender.

7. bis 11. Juli 2007

15. bis 20. Oktober 2007

Details unter <http://www.lorez.li/Portals/1/docs/PDF/-%20Lorez%20Sportkinesiologie%20Praktiker%20Ausbildung%20200721.pdf>