



VfBK-Ausflug Waldcoaching: Zielfindung und Visionsarbeit in der Natur

Wir

vom Verein zur Förderung der
Begleitenden Kinesiologie bieten:

- Regelmäßige Treffen
- Erfahrungsaustausch
- Gruppenbalancen
- Themenabende
(auch mit namhaften
ReferentInnen)
- Regionale Messestände
- Möglichkeiten
der Präsentation
- Kontaktpflege

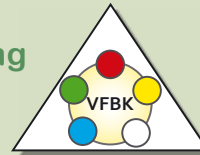
Wir...

- sind ein Zusammenschluss von KinesiologInnen zu einem gemeinnützigen Verein im Raum München und Bad Tölz
- fördern die Kinesiologie
- nutzen die wunderbaren Methoden für uns selbst und für andere
- integrieren die Kinesiologie in den Alltag, um das Leben leichter, entspannter und freier zu gestalten
- laden Dich ein, dabei zu sein

Wir freuen uns über...

- aktive Mitglieder,
die unsere Angebote nutzen und/oder mitgestalten,
soweit mindestens ein Kinesiologiekurs besucht wurde
- Fördermitglieder,
die uns jederzeit willkommen sind und die unsere Idee durch ihren Jahresbeitrag unterstützen

**Verein zur Förderung
der Begleitenden
Kinesiologie e.V.**



Aktueller Jahresbeitrag € 30,- (Stand 2026)

Dagmar Steffan
oeffentlichkeitsarbeit@vfbk.eu
08041 / 79 32 346

Stephanie Steinegger
schriftfuehrer@vfbk.eu
089 / 12 22 33 60

Jenny Sjöberg
finanzen@vfbk.eu
08171 / 92 69 251

Veranstaltungsorte:

Praxis MonteKin
Albert-Schäffenacker-Str. 7
83646 Bad Tölz

Emmerkofen 1a
83623 Dietramszell

ZfAK am Harras
Plinganser Straße 40 a
81369 München

Veranstaltungen 2026

**Verein zur Förderung der
Begleitenden Kinesiologie e.V.**

Themenabende und Veranstaltungen 2026

Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus Fünf-Elemente-Ernährung und Kinesiologie für das Ohr 20. Januar, 19.00 – 21.00 Uhr, online

Was haben Schwindel, Schwerhörigkeit und Tinnitus gemeinsam? Der Vortrag zeigt, wie man mit den täglichen Mahlzeiten bei Beschwerden unterstützen kann, die nach allgemeinem Verständnis nichts mit Ernährung zu tun haben. Die Kinesiologie bietet weitere sanfte Methoden, die sich positiv auf das Gleichgewicht auswirken können. Sie erfahren, was sie selbst tun können und wann es hilfreich ist, sich Unterstützung zu holen.
Referentin: Stephanie Steinegger
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-

5-Elemente-Meditation

12. Feb., 19.00 – 21.00 Uhr, Praxis MonteKin in Bad Tölz
Die Fünf-Elemente-Lehre beschreibt natürliche Gesetzmäßigkeiten, nach denen sich dynamische Prozesse vollziehen. Es handelt sich also um Aspekte von Entwicklungsprozessen. Es beschreibt Entstehen, Gedeihen, Reifen, Klären und Vergehen. Wenn eine Phase übersprungen wird, kann es zu Blockaden im gesamten Prozess kommen. Wir wollen unsere ganz persönlichen Prozesse betrachten und die dabei erkannten Blockaden mit unseren Methoden lösen.
Referentin: Dagmar Steffan
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-

Mitgliederversammlung mit Wahl 17. März, 19.00 – 21.00 Uhr, online

Tagesseminar: Wo sind meine guten Vorsätze geblieben?

**Klopftchniken gegen Selbstsaboteure,
Stressmuster und Glaubenssätze**
11. April, 10.00 – 18.00 Uhr, Emmerkofen

Gute Vorsätze verblassen oft heimlich, still und leise. Oft machen uns unsere eigenen Sabotageprogramme einen Strich durch die Rechnung. Wir holen die guten Vorsätze und Pläne wieder aus ihrer Schublade und versuchen mit einfachen Klopftchniken in Richtung Erfüllung zu kommen. In diesem Tageskurs gibt es theoretischen Hintergrund zu Glaubenssätzen und Psychischen Umkehrungen sowie praktisches Wissen und Übungen zu bewährten Klopftchniken.
Referentin: Jenny Sjöberg
Kosten: Mitglieder € 50,- Nichtmitglieder € 100,-

Einführung in die Geheimnisse der solaren und lunaren Atemtypen (Sonne-Mond)

19. Mai, 19.00 – 21.00 Uhr, Praxis MonteKin in Bad Tölz
Wir lernen die Atemtypen Solar und Lunar kennen, die durch die Wirkung von Sonne und Mond zum Zeitpunkt der Geburt geprägt werden und sich auf unser Leben auswirken. Das Wissen um dieses Naturgesetz schafft Verständnis für sich selbst und andere und bringt Entspannung in Beziehungen. Wir erfahren die Auswirkungen auf Verhalten, Haltung, Bewegung, Ernährung, Stimme, Lebensgefühl und Gesundheit. Wir erkennen, warum wir in gewissen Situationen „so ticken, wie wir ticken“.
Referentin: Britta Küffner
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-

Mitmach-Abend: Selfcare-Bingo

29. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr, ZfAK am Harras in München
Kinesiologische Übungen im Alltag sind nicht immer einfach. Und es hilft auch nichts, wenn dabei wieder Stress entsteht nach dem Motto: „Die Übungen muss ich ja auch noch machen“. Deswegen beschäftigen wir uns an diesem Abend mit der Frage, wie wir die Übungen ganz nebenbei im Alltag unterbringen können, z.B. beim Zähneputzen, auf dem Weg zur Arbeit oder in der Micropause am Computer. Wir tragen sie in eine kleine „Bingo“-Tafel ein und daraus entstehen dann „Challenges“.
Referentin: Nina Hock
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-

Altersrückführung und Zukunftsprogression

13. Juli, 19.00 – 21.00 Uhr, Praxis MonteKin in Bad Tölz
In unseren kinesiologischen Sitzungen arbeiten wir oft in der Gegenwart. Es gibt jedoch Themen, bei denen es hilfreich sein kann, in der Balance eine Altersrückführung zu machen, wie zum Beispiel bei den frühkindlichen Reflexen. Man kann auch in vergangene Generationen gehen oder sich mit zukünftigen Situationen verbinden. Dieser Themenabend ist als fachlicher Austausch für Mitglieder gedacht. Gäste, die den Muskeltest kennen, sind herzlich willkommen.
Referentin: Jenny Sjöberg, Dagmar Steffan
Kosten: der Abend ist kostenfrei

Zielfindung und Visionsarbeit in der Natur

29. Juli, 10.00 – ca. 16.00 Uhr, Parkplatz Pupplinger Au
Seit jeher sucht der Mensch Inspiration in der Natur mit ihrer Kraft und unbegrenzten Möglichkeiten. Sie bringt uns in Kontakt mit uns selbst. Wir gehen gemeinsam in den Coachingraum Natur und genießen Wege, Wasser,

Wald und Wiesen. Diese Arbeit inspiriert und bringt Klarheit für den eigenen Weg und über unsere eigene Natur und hilft den Blick nach innen zu richten. Mit Achtsamkeit und Bewegung wollen wir die eigene Vision formulieren und greifbarer machen. Es ist ein Tag für die persönliche Entwicklung. Um ca. 13.30 Uhr gehen wir zum nahe gelegenen Gasthaus Aujäger.
Referentin: Jenny Sjöberg
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-

Das Modell der Heldenreise in der kinesiologischen Begleitung

28. Sept., 19.00 – 21.00 Uhr, Praxis MonteKin in Bad Tölz
Bei der Heldenreise geht es, ähnlich wie beim 5-Elemente-Modell der TCM, um Entwicklungsprozesse. Sie beschreibt einen universellen Weg, der weltweit über alle Kulturen hinweg erkennbar ist als ein dynamisches System von Wandlungsphasen. Beide Modelle teilen die Idee, dass Veränderung in Phasen verläuft, Krisen und Übergänge unvermeidlich sind und am Ende ein höheres Maß an Ganzheit oder Balance erreicht werden kann.
Referentin: Jenny Sjöberg
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-

Tagesseminar:

14 Tfh-Muskeln mit der HTX-Methode balancieren 24. Okt., 10.00 – 18.00 Uhr, Praxis MonteKin in Bad Tölz

Wir lernen die Hyperton X-Methode für die 14 Muskeln aus Touch for Health 1 als Ergänzung zu den bekannten Balancemöglichkeiten. HTX ist eine sehr sanfte und einfache Methode, die sich leicht in der kinesiologischen Arbeit umsetzen lässt. Mit achtsamen Schritten wird der Bewegungsrahmen erweitert und die persönliche Komfortzone vergrößert. Es hat Auswirkungen auf muskulärer, mentaler, emotionaler und energetischer Ebene sowie die Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit.
Referentin: Britta Küffner
Kosten: Mitglieder € 50,- Nichtmitglieder € 100,-

Wie geht's denn hier zum Glück?

17. Nov., 19.00 – 21.00 Uhr, Praxis MonteKin in Bad Tölz
Was genau ist Glück eigentlich? Was bedeutet Glück für mich? Ist Glück etwas Zufälliges oder kann ich mich aktiv dafür entscheiden? Welche Arten von Glück gibt es? Wie finde ich meinen Weg zum Glück? Welche Faktoren beeinflussen mein Glücksempfinden? Diesen und noch mehr Fragen wollen wir an diesem Abend auf den Grund gehen und begeben wir uns auf die Suche nach dem Glück.
Referentin: Inge Knobloch
Kosten: Mitglieder € 10,- Nichtmitglieder € 20,-