**Önismeret Kineziológia Access Bars Reiki**

Holló Zsuzsa vagyok, önismereti utam során megismerkedtem pszichológiai és természetgyógyászati módszerekkel, melyekből kialakult egy komplex és folyamatosan fejlődő szemléletmódom.

2009-ben végeztem el a **természetgyógyászat**i képzést, azon belül pedig a **kineziológiát**. Nagyon szeretem ezt a gyógyítási formát, mert lehetőséget ad arra, hogy gyengéd módon és egyénre szabottan tudjak segíteni a hozzám fordulóknak.

A kineziológia által megismerjük a bennünk felgyülemlett stressz okait, feltárjuk, majd kíméletes módszerek révén feldolgozzuk azokat, így újra harmonikus, energiával teli életet élhetünk. Hatékony segítség a testi-lelki harmónia megteremtésében, személyiségfejlesztésben, de akár alvászavar, pánikbetegség vagy tanulási zavarok esetében is. Mivel minden kezelés egyénre szabott, ezért a módszerek is eltérőek.

2018-ban megismerkedtem a **Reiki**vel, 2021-ben elvégeztem az **Access Bars** tanfolyamot. Mindkét technika az energiaáramlást segíti a szervezetben, ezáltal rendkívül hasznos a lelki vagy fizikai elakadásoknál.

Hiszem, hogy a belső harmóniához és az egészséges élethez elengedhetetlen a tudat, hogy mi irányítjuk a sorsunkat és saját kezünkben van a kulcs a megoldáshoz. A változás folyamatához azonban olykor külső segítségre van szükségünk.

Egyéni kezeléseim mellett csoportos foglalkozásokat is tartok, ahol foglalkozunk önismerettel, tervekkel, célokkal, stresszoldó technikák elsajátításával is.

Foglalkozásaimon előkerülnek [**Lélek-wellness kártyáim**](https://lelek-wellness.hu/?page_id=157) is, melyek hasznos segítséget nyújtanak a pozitív hozzáállás kialakításában, a tudatosításban.

Szeretettel ajánlom honlapomat bővebb információért: [www.lelek-wellness.hu](http://www.lelek-wellness.hu/).

Jelentkezni reikire, kineziológiai blokkoldásra, access bars kezelésre vagy csoportos foglalkozásra az alábbi elérhetőségeken lehet:

06703601456

kinez.hollo@gmail.com