

Kurs: Reflexintegration für Erwachsene

„Zurück ins Gleichgewicht – wenn alte Muster sich lösen dürfen.“

Frühkindliche Reflexe leiten uns wie Spuren im Schnee durch Bewegungsmuster, Gedanken und Gefühle und ermöglichen uns freie Beweglichkeit von Körper, Geist und Seele.

Unser kindliches wie auch unser aktuelles Umfeld beeinflussen, ob diese Reflexe aktiv und/ oder integriert sind, und sie beeinflussen unsere Beweglichkeit auch im Erwachsenenalter.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, welche frühkindlichen Reflexe bei dir noch wirken und was sie mit Stress, Körperhaltung oder Unruhe zu tun haben; Wie sich nicht integrierte Reflexe zeigen - körperlich, emotional, mental - und wie du mit achtsamen Bewegungen und regelmässigem Üben diese wieder integrieren und dein Nervensystem regulieren kannst.

Ein Weg zurück zu deinem natürlichen Gleichgewicht und freier Beweglichkeit –15 Minuten am Tag können reichen.

Zielgruppe:

Alle Interessierten, und auch Mütter, Väter sowie Fachpersonen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (Hebammen, Kinderärzte, Psychologinnen, Lehrer, Heilpädagoginnen, Sozialarbeitende, etc.)

Vorkenntnisse sind nicht notwendig

Kurstermine:

Immer Freitag
entweder 09:00 bis 10:30 Uhr (Kurs A)
oder
19:30 bis 21:00 Uhr (Kurs B)

- | | |
|-----------------|---|
| 31.10.25 | Theorie frühkindliche Reflexe BRMT® / Krampf-Flucht-Reflex TRE®, Hirnstamm
Hirnentwicklung – Reflexentstehung-Integration / Bewegungsentwicklung,
Körperbewusstsein, Muskeltonus |
| 28.11.25 | Kleinhirn/Pace Hook -up
Koordination motorischer Aktivität – kognitives und motorisches Verhalten,
Aufmerksamkeit & Lernen (Lese-Rechtschreibschwierigkeiten), schwacher
Muskeltonus |
| 19.12.25 | Furcht-Lähmungs-Reflex, Traumakaskade, Pränatale Übungen
Hypersensitivität der Sinne, Rückzug, Impulskontrolle, Phobien,
Muskelverspannungen, Schleudertrauma, Rückenschmerzen, Arthrose,
Blutdruckregulation, geringe Stresstoleranz |
| 30.01.26 | Moro-Reflex
Kontrollverlust (Rückzug, Abwehr), emotionale Sicherheit, Selbstwertgefühl,
Schlafprobleme, Atmung (Kurzatmigkeit, Asthma, Bronchitis), Allergieneigung
(Immunsystem, Blutzucker), Stress, Ängste, Gleichgewichtsstörungen, |
| 27.02.26 | Landau-Reflex
Körperkoordination (Oberkörper/Unterkörper), schwache Rücken/Nackenmuskulatur,
ungeschickt in unteren Extremitäten, Knie-Hüftprobleme |
| 27.03.26 | Tonischer-Labyrinth-Reflex |

Gleichgewicht & Bewegung (Schwerkraft), Koordination (oben-unten), Schlechter Haltung (zu schlaff, zu steif), Höhenangst, Reisekrankheit

24.04.26 Spinale Galant Reflex

Unruhe (still Sitzen), Probleme im unteren Rücken (Ischias, Hexenschuss, Hohlkreuz), gedrehtes Becken, Skoliose in der LWS, Reizdarm

12.06.26 Symmetrisch-Tonischer-Nacken-Reflex

Aufrichtung im Rücken, Nahsicht/Fernsicht (Leseschwierigkeiten, Ball fangen, Dart spielen), schwache Oberarme (Kopf aufstützen), Buckel/Kyphose, Schmerzen zw Schulterblättern, schlechte Brustschwimmer, Skoliose in der BWS, Beckenrotation

28.08.26 Asymmetrischer-Tonischer-Nacken-Reflex

Spannung und Schmerzen von Nacken/Schultern/LWS/Hüften (Arthrose, Ischias), Schmerzen in den Armen, gedrehtes Becken, Lese-Rechtschreibschwierigkeiten, Konzentration, Augenfolgebewegungen, Überkreuz-Koordination, Gleichgewicht

18.09.26 Spinale Perez Reflex

Beckenverdrehung, Kreuzschmerzen, Spannung in den Beinen/Rückenmuskulatur, Unruhe, Schlafprobleme in Rückenlage

30.10.26 Babinski-, Babkin-, Plantar-Reflex

Plattfuss, Innenkanten laufen, schwacher Fesseln Sichelfüsse, nach innen gedrehte Hüften, X & O Beine, Feinmotorik, Schriftbild, Artikulation, Hören, Kieferspannungen, Zähne knirschen, schwerfälliges Gangbild

27.11.26 Saug-, Such-, Greif-, Hochzieh-Reflex

Feinmotorik, Klimmzüge, schlechte Stifthaltung, Unruhe, Stressanfälligkeit, Schulter/Nacken Verspannungen/Schmerzen, angespannte oder zu schwache, Schlafstörungen, Schnarchen, Artikulation, Sprache, Dinge greifen und festhalten, Essverhalten

Kurskosten: pro Termin CHF 70 oder Jahres-Abo 12 Termine für CHF 770 (1er Gratis)
Flexibles «springen» zw. Kurs A & B möglich

Info Anlass: Freitag 17.10.25 um 19:30 Uhr – Kollekte

Anmeldeschluss:

- Bis 24. Oktober 2025 bei Jahresabo (Versäumte Termine können im nächsten Jahreszyklus nachgeholt werden)
- Bei Einzelterminbuchung 2 Wochen vor dem jeweiligen Termin

Anmeldung per Mail: astrid@reflexintegration-seeland.ch
oder christine@reflexintegration-seeland.ch

Kursleitung: Christine Wacker und Astrid Kriech / www.reflexintegration-seeland.ch

Kursort: Gsundheitspraxis Kriech, Zentrum für Gesundheit & Hilfe zur Selbsthilfe,
Sandhubel 17, 3257 Ammerzwil