



**YES**

**OR**

**and YOU  
are in the FLOW**

**Workshop  
Armlängentest**

Selber Testen lernen

Wo: Wals bei Salzburg  
und  
auch online möglich

Termine:

Du kannst gerne um einen Termin  
anfragen, welcher auch gut für dich passt.

Kosten: € 95,- inkl. Unterlagen



Mach das Unsichtbare sichtbar!

Hast du Interesse?  
Möchtest du selber ins TUN kommen?

Dann schreib mir gerne.  
Ich freu mich auf dich!

Michaela Hammerschmidt

**NO**

## Armlängen-Test

Worte sind die Sprache des Verstandes. Der Armlängentest ist eine Möglichkeit, mit dem Unbewussten, mit dem Herzen, zu sprechen.

Er ist die Fähigkeit unseres Körpers, feine Veränderungen auf allen Ebenen anzuzeigen.

Unsere Arme sind bei positiven und negativen Aussagen verschieden lang.

Und nicht nur das: auch unser Atem, unser Stand, unser Energiefeld, unser Muskeltonus und vieles mehr verändern sich, wenn wir zum Beispiel an etwas Positives oder Negatives denken oder einfach nur „ja“ oder „nein“ sagen.



### Was ist ein Armlängen-Reflex?

- einseitige Verkürzung der Schultermuskulatur durch Stress
- eine körperliche Reaktion / Reflex auf einen Reiz
- Ausdruck eines Gleich- oder Ungleichgewichts
- „Ja – Nein“ Antwort des Körpers

### Warum Armlängen-Reflex?

- leicht zu erlernen
- man ermüdet nicht, da keine Kraftanwendung erforderlich, dadurch ist auch längeres Testen möglich
- man ist nicht unter „Leistungsdruck“ (1-Arm Test)

### Ziel:

- ein gesteigertes Körpergefühl
- die Sprache des eigenen Körpers verstehen lernen
- Entwicklung von Eigenverantwortung für den eigenen Körper und die Gesundheit
- mehr Bewusstsein für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele
- Erkennen, was aus dem Gleichgewicht bzw. wieder ins Gleichgewicht bringt