



# ACCESS BARS®

## KURZINFOS

### WAS SIND DIE ACCESS BARS®?

Die Access Bars® sind 32 Punkte am Kopf (ähnlich wie die Meridianpunkte), die bei Aktivierung dazu beitragen können, Stress und Trauma im gesamten Körper zu reduzieren und die positive Lebenseinstellung zu erhöhen.

### WANN WURDEN SIE ZUM ERSTEN MAL ANGEWENDET?

Die erste Bars-Sitzung wurde vor über 30 Jahren vom Gründer von Access Consciousness Gary Douglas durchgeführt.

### WIE FUNKTIONIEREN SIE?

Bei leichter Berührung stimulieren die Bars-Punkte eine positive neurologische Reaktion beim Empfänger. Das scheint die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und die für ein besseres Wohlbefinden notwendigen physiologischen Veränderungen zu erleichtern.

### WAS BEINHALTET EINE SITZUNG?

Eine Sitzung dauert normalerweise 60–90 Minuten und fühlt sich an wie eine sanfte Kopfmassage.



### IST ES WISSENSCHAFTLICH BELEGT?

Dr. Terrie Hope PhD, DNM, CFMW veröffentlichte im November 2017 einen Artikel im „Journal of Energy Psychology“ mit dem Titel „Theory, Research, and Treatment“, in dem sie beschreibt, wie das Resultat einer einzigen 90-minütigen Access Bars®-Sitzung einen deutlichen Rückgang des Schweregrads von Depression und Angstzuständen aufzeigt.

Weitere Forschungen wurden im Jahr 2015 vom führenden Neurowissenschaftler Dr. Jeffrey L. Fannin mit 60 Teilnehmern durchgeführt. Er entdeckte, dass die Access Bars® eine positive neurologische Wirkung auf den Empfänger haben, die der Erfahrung von fortgeschrittenen Meditierenden sehr ähnlich ist – und es wurden unmittelbar Ergebnisse erzielt.

### KÖNNEN SIE MEINE MEDITATION ODER ANDERE HEILMETHODEN, DIE ICH ANWENDE, BEEINTRÄCHTIGEN?

Die meisten Personen berichten, dass Access Bars® die Wirkung ihrer meditativen Praxis verstärkt und in vielen Fällen, dass das Leben zu einer Meditation wird. Darüber hinaus erhöht Access Bars® die Kapazität und Wirksamkeit anderer Heilmethoden.

### WIE BEKANNT SIND SIE INZWISCHEN?

Sie werden derzeit in 173 Ländern von mehr als 10.000 ausgebildeten Facilitatoren praktiziert. Zehntausende Menschen auf der ganzen Welt genießen jedes Jahr eine Bars-Sitzung.

---